مهارات
التفوق الدراسي



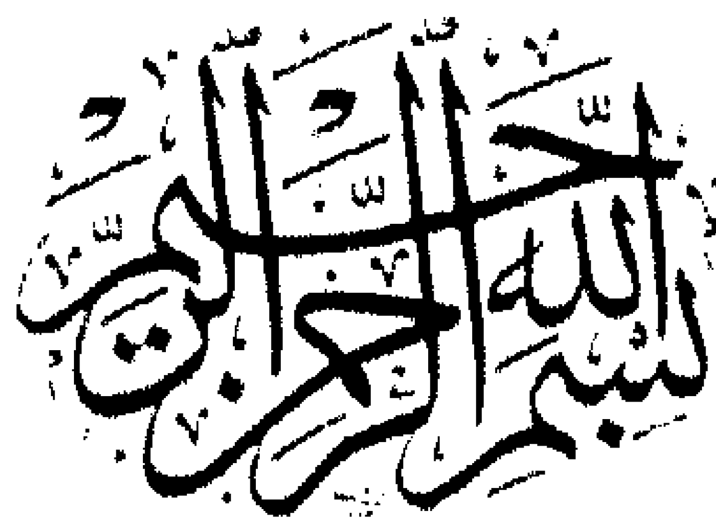


المدرب المحترف

محمود البلوشي







مهارات
التفوق الدراسي



رقم الإيداع لدى دائرة المكتبة الوطنية
٢٠١٣/٣/٨٧٢

رقم الإيداع لدى دائرة المكتبة الوطنية
٢٠١٣/٣/٨٧٢

مهارات التفوق الدراسي

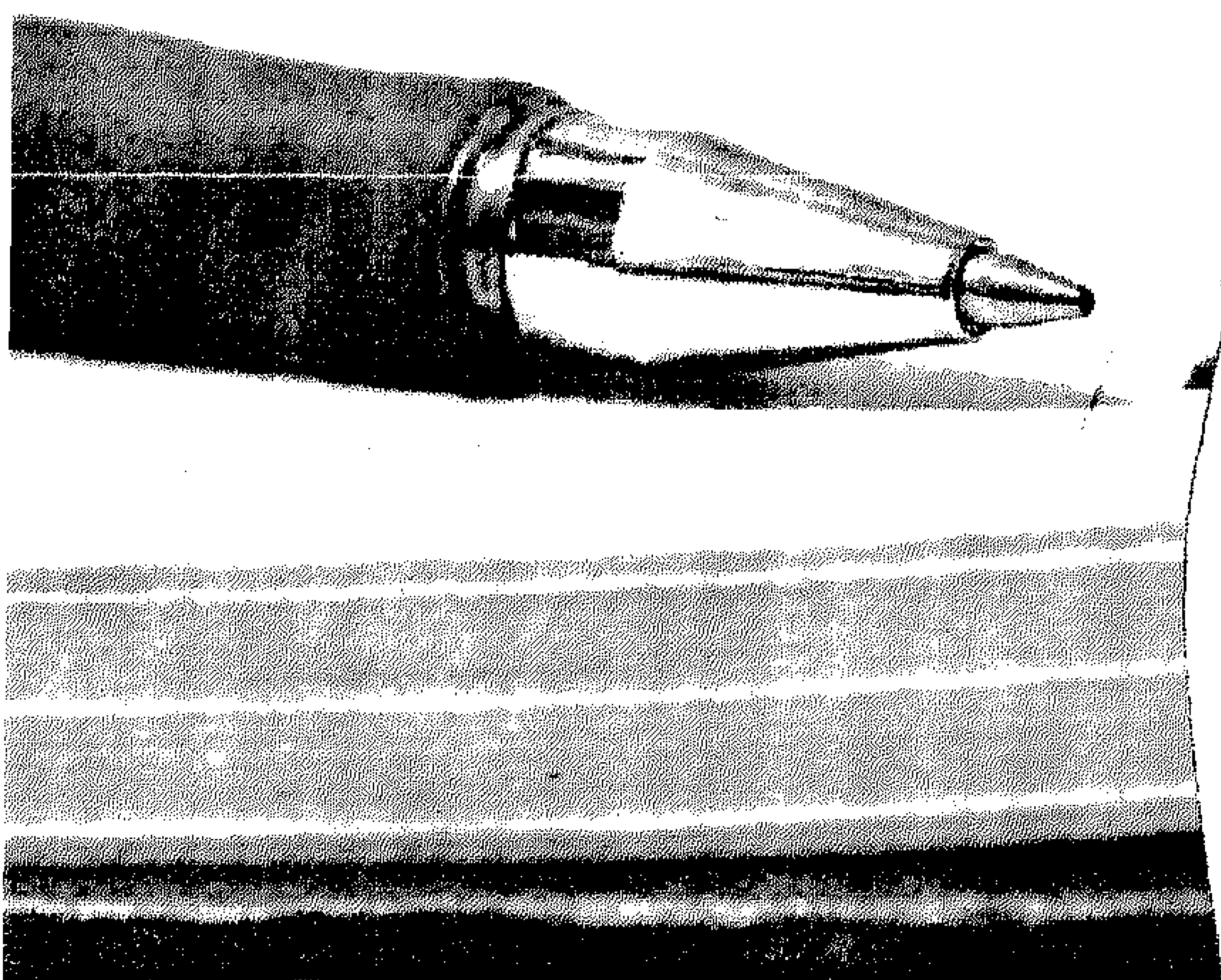


تأليف

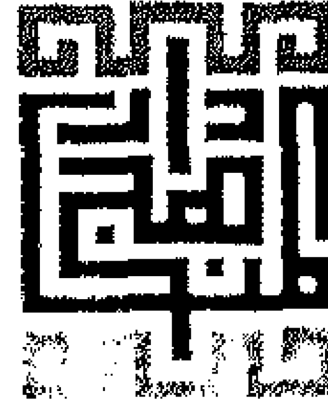
المدرب المحترف

محمود البلوشي





الطبعة الأولى
1434 هـ 2014 م



دار المناهج للنشر والتوزيع
عمان، شارع الملك حسين، بناية الشركة المتحدة للتأمين
هاتف ٤٦٥٠٦٢٤ فاكس ٤٦٥٠٦٦٤ ٦
ص.ب ٢١٥٣٠٨ عمان ١١١٢٢ الأردن

Dar Al-Manahej
Publishers & Distributor
www.daralmanahej.com
Amman-King Hussein St.
Tel 4650624 fax +9626 4650664
P.O.Box: 215308 Amman 11122 Jordan

e-mail: daralmanahej@gmail.com

الإخراج والإشراف الفني وتصميم الغلاف: محمد أيوب

المحتويات

أهدي هذا الكتاب

- إلى أمي الحبيبة التي علمتني حب العلم حفظها الله من كل شر .
- إلى والدي الذي علمني حب الناس والكرم حفظه الله من كل شر .
- إلى أخي بدر وعيسى وسيف وإلى أختي منى ومنيرة وسارة وعايدة وحنيفة الزين وعمدني في سيرتي العلمية .
- إلى زوجتي الغالية والحبيبة واشكرها على صبرها وتضحيتها من أجلي .
- إلى كل طلابي وطالبتي في الخليج والوطن العربي وكل من يسعى نحو التفوق والنجاح .

محمود البلوشي

الحمد لله فاتحة كل خير وتمام كل نعمة والصلاة والسلام على مصدر الهدى والحكمة سيدنا ونبينا محمد نبي الرحمة... .

أخط كلماتي على صفحات سطرها زوجي بكل احساسه وما أتاه الله من علم لينفع به الناس، وأهنئ أخواني وأخواتي الذين اقتنوا هذا الكتاب حيث سيستفدون منه كثيرا في دراستهم ومذكراتهم وامتحاناتهم وأشاركه هذه المشاعر وهذا الجهد الذي بذله ليخرج هذا الكتاب ليلتقي بكم بروحه وأفكاره وعلمه على صفحات قرطاس كله حب وتقدير لذوات سمت وأرتقت وعن العلم بحثت لذات محمود البلوشي . ولقد أجاد محمود البلوشي في تأليف هذا الكتاب ، وجعل ربي كل جهوده وعلمه خالصا لوجهه الكريم في ميزان حسناته وسخره لخدمة هذه الأمة ونفع به وبعلمه وزاده علما ورفعة . وللقراء الكرام دعوة مثيلة ،وفقكم الله تعالى وسدد خطاكم.

أ. نعيمة البلوشي

المقدمة

الحمد لله رب العالمين ، والصلاة والسلام على رسول الله .. اللهم لا سهل إلا ما جعلته سهلا ، وأنت تجعل الحزن إذا شئت سهلا .. رب اشرح لي صدري ويسر لي أمري واحلل عقدة من لساني يفقهوا قولي .

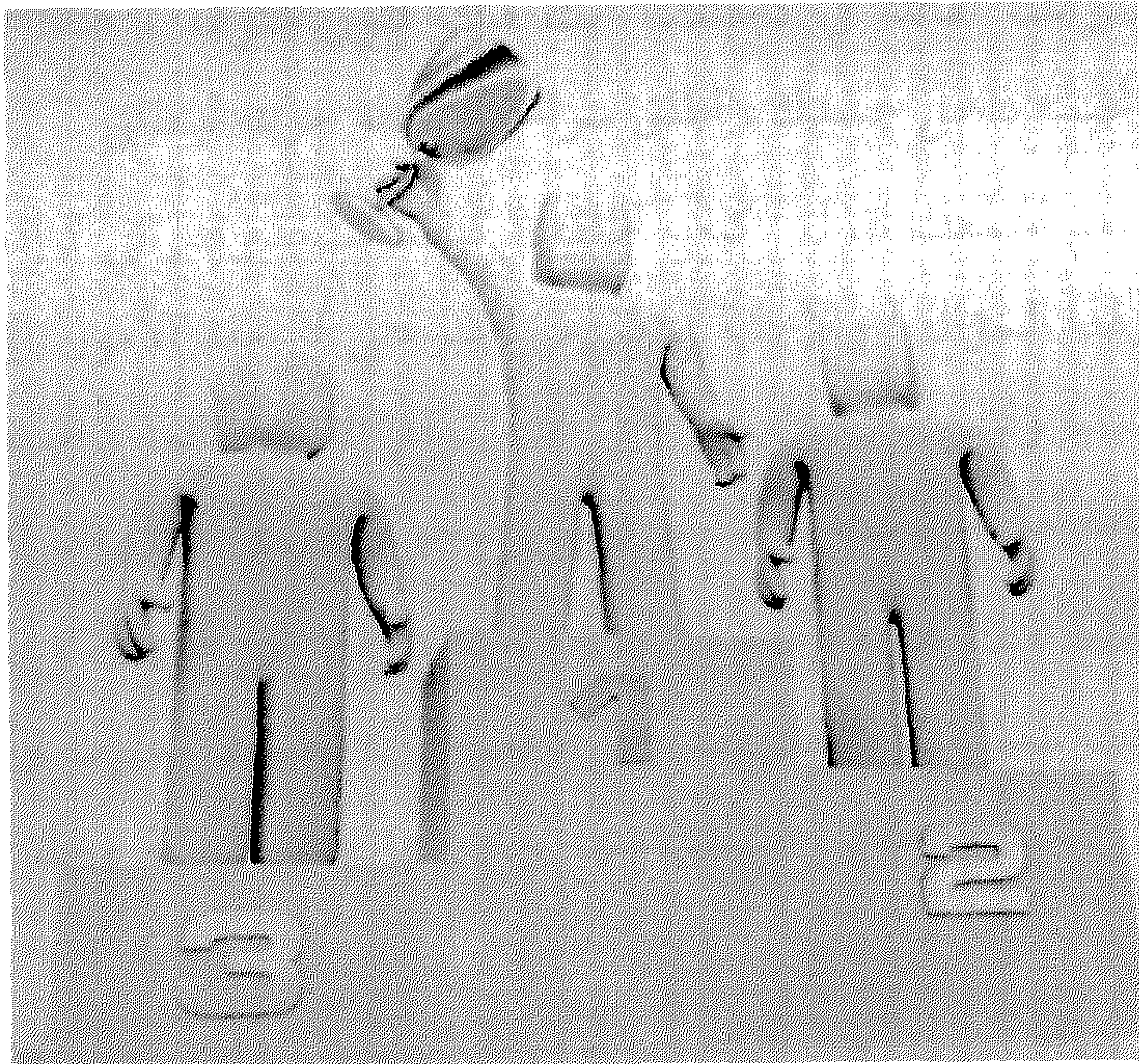
- قال رسول الله صلى الله عليه وسلم : (إن الله يحب إذا عمل أحدكم عملا أن يتقنه).

وقال عليه الصلاة والسلام : (المؤمن القوي خير وأحب إلى الله من المؤمن الضعيف ، وفي كل خير).

- - التفوق لا يأتي بالراحة والكسل والنوم والأحلام إنما بالاجتهاد وبذل الأسباب ، وقبل ذلك كله التوكل على الله.
- - فكر في النجاح والتفوق والتميز في الدراسة وفي الحياة مع المحاولة والمثابرة والصبر ، وعلى قدر الجهد والاجتهاد تجني الثمار ، وتقرب إلى الله بالطاعات ليحفظك (احفظ الله يحفظك) ، ولا تنس أن تشكر الله دائما "ولئن شكرتم لأزيدنكم".
- ثق بنفسك وتفاءل (الثقة والتفاؤل)
- عليك بالصبر والإصرار والاستمرار في الاجتهاد.
- اعلم أن لكل مجتهد نصيبا.
- على قدر أهل العزم تأتي العزائم وتأتي على قدر الكرام المكارم
- ومن لم يذق مر التعلم ساعة تجرع كأس الجهل طول حياته
- من كانت بدأيته محرقة، كانت نهأيته مشرقة.
- كن طموحا للمعالي دائما فلا مكان في هذا العالم لليائسين والكسالى.

الفصل الأول

النجاح والتفوق في الحياة



الفصل الأول

النجاح والتفوق في الحياة

أساس النجاح في حياتك ومع أسرتك ومع أصحابك ومع الناس ومع أساتذتك : احترامك لنفسك ، وليس المعنى أن غيرنا غير محترم ! أقصد (باحترام النفس) استخدامك لقدراتك الهائلة في داخلك، أنت فيك كنوز متنوعة ، هناك مارد عملاق عبقري ، أنت تحبسه داخل جسدك ، أطلق سراحه ، أعطه حريته لينطلق .

- نعم نعم نعم أسمعك تقول : كيف أطلقه ؟ كيف أستخدم قدراتي ؟ إذن أنت ناجح بعرضك لهذا السؤال ! والإجابة في شيء واحد حتى لا نعقد الأمور : إنه في تدريب النفس عمليا وليس بالأحلام ، إنه في عدم توقع الأسوأ دائما ، امسح نظارتك ، امح الغمامة أمام عينيك ، والله الجو جميل وصحو ورأيق وآخر روقان !!
- المطلوب فقط منك عزيمة وعزم وإرادة ! ابعد عما يقلل من عزيمتك ويجعلك محبطا ، افتح خيالك للمستقبل واحلم بغد جميل ، نعم هناك سلبيات وعيوب وأخطاء ولكن العاقل لا يقف عندها بل لينطلق منها ، اجعلها نقطة البداية وخذ بكل أسباب النجاح .

ارض بواقعك مهما كان فهو أحسن واقع وأجمل حياة ، اجعل الرضا بداية التحسين ، فالتذمر والشكوى نهاية ودمار .

كأنك تقول : هل تشجيعي لنفسي واعتدادي واعتزازي بها يناقض تهذيبها وتربيتها؟ سؤال جميل فعلا ولذلك هناك فرق كبير بين الأعداد بالنفس الذي يشجعها على النجاح والرقى وبين الغرور والتعالي على الآخرين !!

ولذلك فما أحلى الصدق الداخلي والصفاء والصراحة والنزاهة ، هنالك اطمئن تماما أنك بعيد جدا عن الغرور !! .

لن تنجح في الحياة ، ولن تقدر نفسك ، إلا إذا كنت سيد نفسك ، بمعنى أنك لست أسيرا لها ، أو أسيرا لشهوة ، أو لنزوة ، أو لهوى ،أو لمصلحة ، ومع إن بعض الشباب يقول : (عادى) ، (أيش اللي حصل) ، (أنا شاب ومن حقي أن أتمتع) ، أولا نحن متفقون معهم تماما ، بل حديثي مع الشباب أصلا ليتمتع وهذا حق الشباب ! ولكن المتعة التي تترك ألما ومعاناة ليست متعة ، المتعة الحقيقية هي التي تترك في نفسك أثرا جميلا ، وراحة ونشوة، ولذلك فالاستخفاف بذلك جريمة منك في حقك ، وليست طريقا للحصول على حقك.

وأحب أن أخبرك عن سر يجعلك سيد نفسك وصاحب قرارك : الأيمان بالله هو أساس النجاح وهو الذي يجعلك تحب النجاح وبذلك تفتح الباب بيدك ، ومن دخل من باب النجاح فكل طريقه نجاح .

لا تنتظر من أحد أن يدربك ، أو يعلمك ، أو يرشدك ، أو يبصرك بعيوبك ، أويدلك على النجاح ، أو يرفع من سقطتك لا سمح الله ، أو ينتشلك عند الخطأ ومن منا لا يخطىء ؟ !!!

وليس معنى ذلك أن أحدنا يتمادى في خطئه ويستمر في عيبه !!!المعنى أن من يدرى بك هو أنت ، ومن يدلك على النجاح هو أنت ، فدرب نفسك بنفسك تنجح إن شاء الله.

وذلك في كل الأحوال : في الرخاء والشدة ، في القوة الضعف ، أمام معارك الحياة ، فأنت محارب قوى ، واجه واصمد ، وثابر واصبر ، وبإذن الله ستنجح ، ففيك أربعة أسلحة على العاقل منا أن يستخدمها لأنها مخبأة فلا يكتشفها إلا القليل منا :

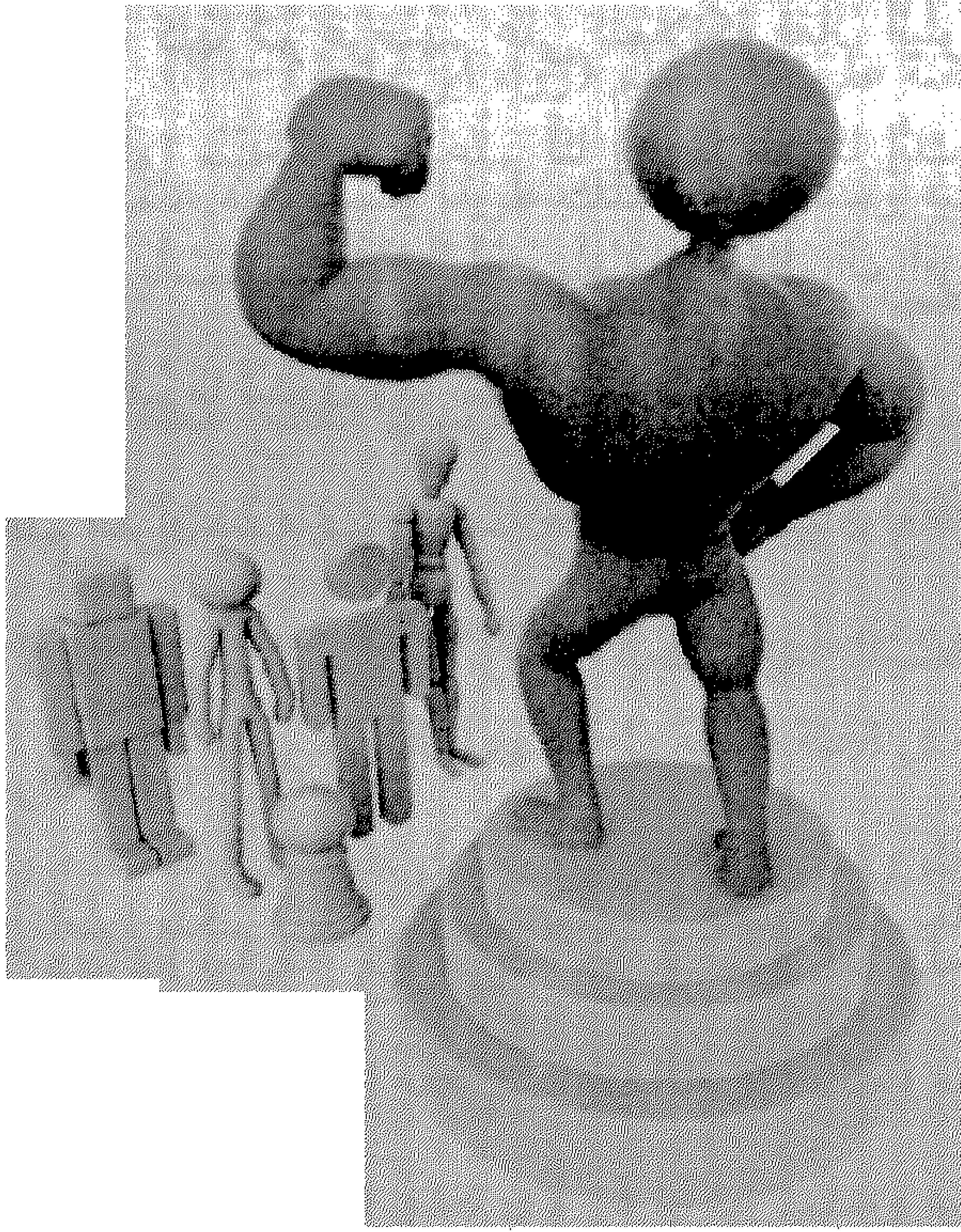
أول سلاح : الحسم : خذ قرارك ولا تتردد أبدا .

ثاني سلاح : كرامتك : حافظ عليها دائما فهي عزتك وقوتك .

ثالث سلاح : الثوابت : تمسك بها ولا تتخلى عنها أبدا فالمبادىء لا تموت .

رابع سلاح : الاستقلالية : تشبث بها وتمسك بها ، فأنت شخصية متفردة .

وبذلك تكون بإذن الله من عباقرة الناجحين .



طلب العلم

قال تعالى" اقْرَأْ بِاسْمِ رَبِّكَ الَّذِي خَلَقَ (1) خَلَقَ الإِنسَانَ مِنْ عَلَقٍ (2) اقْرَأْ وَرَبُّكَ الأَكْرَمُ (3) الَّذِي عَلَّمَ بِالْقَلَمِ (4) عَلَّمَ الإِنسَانَ مَا لَمْ يَعْلَمْ (5) " (العلق 1 -5)،

و: "ن وَالْقَلَمِ وَمَا يَسْطُرُونَ" (ن 1)

و " وَعَلَّمَ آدَمَ الأَسْمَاءَ كُلَّهَا ثُمَّ عَرَضَهُمْ عَلَى الْمَلائِكَةِ فَقَالَ أَنبِئُونِي بِأَسْمَاءِ هَؤُلاء إِنْ كُنتُمْ صَادِقِينَ (31) قَالُوا سُبْحَانَكَ لا عِلْمَ لَنَا إِلاَّ مَا عَلَّمْتَنَا إِنَّكَ أَنْتَ الْعَلِيمُ الْحَكِيمُ (32) قَالَ يَا آدَمُ أَنبِئْهُمْ بِأَسْمَائِهِمْ فَلَمَّا أَنبَأَهُمْ بِأَسْمَائِهِمْ قَالَ أَلَمْ أَقُلْ لَكُمْ إِنِّي أَعْلَمُ غَيْبَ السَّمَوَاتِ وَالأَرْضِ وَأَعْلَمُ مَا تُبْدُونَ وَمَا كُنتُمْ تَكْتُمُونَ (33) البقرة 31 -33)،

و "الرَّحْمَنُ (1) عَلَّمَ الْقُرْآنَ (2) خَلَقَ الإِنسَانَ (3) عَلَّمَهُ الْبَيَانَ (4)" (الرحمن 1-4)،

و " شَهِدَ اللَّهُ أَنَّهُ لا إِلَهَ إِلاَّ هُوَ وَالْمَلائِكَةُ وَأُوْلُوا الْعِلْمِ قَائِماً بِالْقِسْطِ لا إِلَهَ إِلاَّ هُوَ الْعَزِيزُ الْحَكِيمُ " (آل عمران 18)،

و" يَرْفَعْ اللَّهُ الَّذِينَ آمَنُوا مِنْكُمْ وَالَّذِينَ أُوتُوا الْعِلْمَ دَرَجَاتٍ وَاللَّهُ بِمَا تَعْمَلُونَ خَبِيرٌ "(المجادلة 8)،

و" وَقُلْ رَبِّ زِدْنِي عِلْماً"(طه114)،

و" إِنَّمَا يَخْشَى اللَّهَ مِنْ عِبَادِهِ الْعُلَمَاءُ " (فاطر 28)،

و" قُلْ هَلْ يَسْتَوِي الَّذِينَ يَعْلَمُونَ وَالَّذِينَ لاَ يَعْلَمُونَ إِنَّمَا يَتَذَكَّرُ أُوْلُوا الأَلْبَابِ "(الزمر9)،

وَ فَلاَ تَكُونَنَّ مِنَ الجَاهِلِينَ "(الأنعام35)،وَ قَالَ أَعُوذُ بِاللَّهِ أَنْ أَكُونَ مِنَ الجَاهِلِينَ "(البقرة67)،

وَ إِنِّي أَعِظُكَ أَن تَكُونَ مِنَ الجَاهِلِينَ "(46هود)، وَ فَاسْأَلُوا أَهْلَ الذِّكْرِ إِن كُنتُمْ لاَ تَعْلَمُونَ "(النحل43).

من السنة :

- قال رسول الله–صلى الله عليه وسلم–:

"طلب العلم فريضة على كل مسلم" (رواه ابن ماجة1–81).

- قال صلى الله عليه وسلم: " من سلك طريقاً يلتمس فيه علماً سهل الله له به طريقاً إلى الجنة" رواه مسلم.
- قال صلى الله عليه وسلم: " إذا مات الإنسان انقطع عمله إلا من ثلاث، صدقة جارية، أو علم ينتفع به ، أو ولد صالح يدعو له" رواه مسلم.
- قال صلى الله عليه وسلم: " من جاءه الموت وهو يطلب العلم ليحيى به الإسلام فبينه وبين الأنبياء في الجنة درجة واحدة" رواه الدرامي وابن السني.
- عن أنس بن مالك رضي الله عنه عن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال : " من خرج في طلب العلم كان في سبيل الله حتى يرجع " أخرجه الترمذي وحسنه.
- قال صلى الله عليه وسلم :"إن طالب العلم تحفه الملائكة بأجنحتها" رواه أحمد.
- قال صلى الله عليه وسلم: " يا أبا ذر لأن تغدو فتعلم أية من كتاب الله خير لك أن تصلي مائة ركعة؛ ولأن تغدو فتعلم باباً من العلم عمل به أو لم يعمل به خير لك من أن تصلى ألف ركعة " رواه البزار.

"إنَّ الدنيا ملعونةٌ، ملعونٌ ما فيها، إلا ذكرَ اللهِ وما والاه وعالمًا أو متعلمًا" (حسن، الجامع الصغير 1967).

من الأقوال المأثورة

(الإمام علي بن أبي طالب رضى الله عنه).

- " ما أتى الله تعالى عالماً إلا أخذ عليه الميثاق أن لا يكتمه وما أخذ الله على الجهال أن يتعلموا حتى أخذ على العلماء أن يعلّموا ". الإمام على بن أبى طالب) .

-"ما مات من أحيا علما، ولا افتقر من ملك فهماً" (الإمام على بن أبى طالب).

- " لابد لي في درب الحياة أن أجد بين كل اثنين معلماً " (كونفشيوس).
- " من كان لي معلماً يوماً، غدا لى صديقاً دوماً" (حكمة صينية).
- " جمال الطير في ريشه، وجمال الرجل في علمه " (حكمة صينية).
- "ذا علمت ولدا فقد علمت فرداً، وإذا علمت بنتاً فقد علمت أمة" الإمام ابن باديس.
- " العلم أرفع النسب العمل أرفع الحسب" (شامفور).
- "ذوو العلم الواسع هم من يرصفون هيكل المجد" (شامفور).
- " الروح عماد الدين، والعلم عماد الروح، والبيان عماد العلم"(ابن التوءم).
- -"أعز الأشياء في زماننا شيئان: عالم يعمل بعلمه، وعارف ينطق عن حقيقة" (أبو الحسن الثوري).
- "يا جاهل العلم تعلم العلم ؛ فإن قلباً ليس فيه شوق للعلم كالبيت الخراب الذي لا عامر فيه" (أبو ذر الغفارى).
- "الجاهل صغير وإن كان شيخاً، والعالم كبير ولو كان حدثاً"على بن أبى طالب.
- "من لم يصبر على تعلم العلم، صبر على شقاء الجهل" (سقراط).
- كل وعاء يضيق بما جعل فيه إلا وعاء العلم فإنه يتسع" على بن أبى طالب.
- كونوا للعلم رعاة ولا تكونوا له رواة" (عبد الله بن مسعود).

- "العلم بغير أيمان ضرب من النقص المعيب، أما الأيمان بغير علم فمهزلة لا تطاق"(ديستوفسكي).
- " إن استطعت فكن عالماً فإن لم تستطع فكن متعلماً، فإن لم تستطع فأحبهم (العلماء)، فإن لم تستطع فلا تبغضهم" (الخليفة عمر بن عبد العزيز).
- " تعلموا العلم؛ فإنه زين للفتى، وعون للفقير، لا أقول إنه يطلب به، ولكنه يدعو إلى القناعة" (الخليفة عمر بن عبد العزيز).
- " إن العلم والعمل قريبان، لكن كن عالما بالله عاملاً له فإن أقواماً علموا ولم يعملوا فكان علمهم عليهم وبالاً " (الخليفة عمر بن عبد العزيز).
- " قم للمعلم وفه التبجيلا   كاد المعلم أن يكون رسولا " (أحمد شوقي).
- "- العلم كنز فلا تفنى ذخائره   والمرء ما زاد علماً زاد بالرتب "الشافعي.
- ذو العلم يشقى في النعيم بعقله   وأخو الجهالة في الشقاوة ينعم" أبو الطيب المتنبي.
- "يا بنى عليك بمجالسة العلماء ، واسمع كلام الحكماء، فإن الله ليحيى القلب الميت بنور الحكمة، كما يحيى الأرض الميتة بوابل المطر" (لقمان الحكيم).
- "من الحكمة ألا تقرب النهر حتى تتعلم السباحة" (هـ . ج . بوهين) .
- أول العلم الصمت والثاني الاستماع والثالث الحفظ والرابع العمل والخامس نشره وإذا نظرنا للصمت كشرط لازم للاستماع صح القول بأن أول العلم الصمت" الأصمعي.
- " طبيعة الإسلام تفرض على الأمة التي تعتنقه أن تكون أمة متعلمة ترتفع فيها نسبة المثقفين، وتهبط فيها أو تنعدم نسبة الجاهلين" (الشيخ محمد الغزالي) .
- "يجب أن يكون التعليم كالماء والهواء، حق لكل مواطن"(أ.د./ طه حسين).
- لكل شيء آفة ، وآفة العلم نسيانه" (الخليفة عثمان بن عفان رضي الله عنه) .

- "الملوك حكام على الناس، والعلماء حكام على الملوك"(محمد زكي عبد القادر).
- " أعمل بعلمي وإن قصرت في عملي ينفعك علمي ولا يضررك تقصيري" (الخليل بن أحمد الفراهيدي).
- "لولا العلماء لصار الناس مثل البهائم " (الحسن البصري) .
- " اللذات كلها بين حسي وعقلى فنهاية اللذات الحسية وأعلاها النكاح ونهاية اللذات العقلية وأعلاها العلم فمن حصلت له الغايتان فقد قال النهاية" (ابن الجوزي).
- نار الصبر على العلم ولا جنة الجهل.
- العلم ثلاثة أشبار فمن دخل في الشبر الأول تكبر ومن دخل في الشبر الثاني تواضع ومن دخل في الشبر الثالث علم أنه لا يعلم .

سلم التعارف

10
9
8
7
6
5
4
3
2
1

أولا في هذا الموضوع لابد نتحدث عن موضوع التعارف .أي مع من أصاحب ؟ وكيف أطور نفسي ؟ وكيف استفيد من أصحاب الخبرة ؟ وكيف التفوق دراسيا؟ وكيف أكتسب مهارات وقدرات من الآخرين ؟

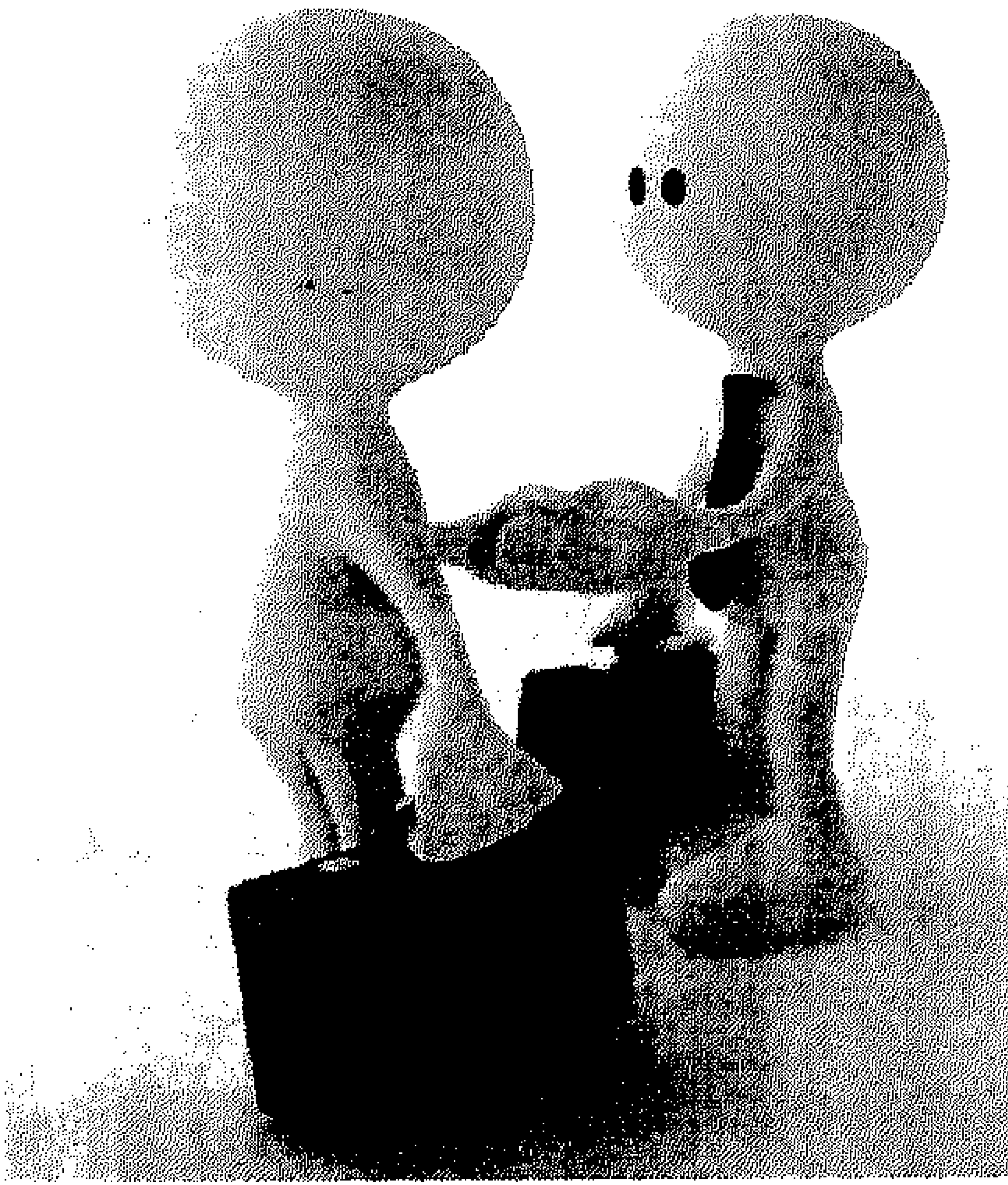
لابد عزيزي القارئ ان تختار لك شخصية مثالية في السلم لكي تتعلم منه لنفترض انك تريد ان تكون أحد التجار في مجال معين وانت لديك خبرة قليلة في إدارة المشاريع والتجارة لنفترض انك في السلم رقم (4) ..سؤال يطرح نفسه من تختار ان تكتسب الخبرة منه هل هم أصحاب الخبرة والتجار المعروفين في نفس المجال أي في السلم رقم (7) أو رقم (8) الى الأعلى أو من الأشخاص هم اقل منك خبرة او مستوى في التجارة أي في السلم رقم (3) او رقم (2) ؟

بالطبع تختار من هم أعلى منك خبرة في المجال التي ترغب فيه لكي تكتسب تجارب وخبرات جديدة وتتعلم من أخطائهم لكي ترتقي وتكتسب نفس الخبرات أما الذين هم

أقل درجة في السلم غير ممكن أن تكتسب خبرة جديدة منهم لأنك أنت أعلى منهم في الخبرات والتجارة وليس معنى ذلك أن نبتعد من أولئك الذين أهم اقل خبرة أو تجارب بالعكس أجعلهم يتأثرون بك ويتعلمون منك ..ولا تنسى أن تجعل شعارك دوما (إذا تريد أن تنجح نجح غيرك) وفي بعض الأوقات نحتاج أولئك الأشخاص من هم أقل في السلم لربما نستفيد من أفكارهم .

ولا تنسى عزيزي الطالب إذا كنت تريد تتفوق دراسيا أو تتفوق في مادة معينة لابد ان تضع نفسك في أي مستوى من بين الطلاب الصف أو المدرسة من ثم تثابر وتجد أشخاص من هم أعلى مستوى في السلم الدراسي وتتعلم منهم طريقة المذاكرة وطريقة التحضير أو طريقة تقسيم الوقت ولا اعني ابد استنقاص في قدراتك أو مكانتك والطالب لابد ان يكون في محل الثقة في قدراته ويتعلم من أخطاء الآخرين وأخطاءه وأيضا يتعلم من تجاربهم.

وبالعادة لو نلاحظ في المدرسة ان الطلاب المتفوقين دراسيا يجتمعون دوما مع بعض أثناء الفسحة أم الطلاب المشاكسين أيضا نراهم دوما مع نفس الفئة المشاكسه.والآن الخيار بيدك يا عزيزي الطالب أما أن تصبح في أعلى المراتب ام في أدنى المراتب أي أنت كما تريد ان تصبح في أي مجال أو كسب خبرات في المجال الذي ترغب به .



نصيحة كن ساحب لأصحابك ولاتكن مسحوب إليهم ..أي قم بتأثير الآخرين إليك ولا تتأثر بهم من هم أقل مستوى في الدراسة أو مجال معين .وكما قلنا ان التعارف يكسبك خبرات جديدة من الآخرين .

قصص النجاح

فبين أيدينا قصص واقعة لمشاهير بلغوا شأواً في حياتهم ونأخذ جولة خاصه في قصص الناجحين وكيف تعلموا من تجاربهم ، والجين مجاهل تخطوها بإرادتهم وتفانيهم وبأيمانهم بدورهم الإنساني ، وبأفكارهم الخلاقة ،وكيف نحن ممكن نتعلم من قصص الكفاح والتفوق في الحياة بشتى الميادين ،وادعوك عزيزي القارئ إن تتمعن في الدروس المستفادة من القصص وان نتعلم منها في حياتنا الآن .



1. "توماس أديسون" مع المصباح الكهربائي



ولد توماس أديسون سنة 1847 في مدينة بولأية أوهأيو الأمريكية ولم يتعلم في مدارسها الابتدائية إلا ثلاثة أشهر فقد وجده ناظر المدرسة طفلا بليدا متخلفا عقليا!! فتم طرده من المدرسة ولم يسمح له بمواصلة الدراسة فيه !!!

إن هذا الطفل البليد الذي حكم عليه التفكير المدرسي بالبلادة والعجز والتخلف قد سجل (10093) براءة اختراع ومازال هذا الرقم هو الرقم القياسي المسجّل لدى مكتب براءات الإختراع في الولأيات المتحدة الأمريكية.

حين حرمته المدرسة من مواصلة التعليم أدركت أمه أن حكم المدرسة على ابنها كان حكما جائرا وخاطئا فعلمته بالمنزل فأظهر شغفا شديدا بالمعرفة وأبدى نضجا واضحا.

أديسون كان أكثر نضجا وأنفذ بصيرة من المدرسة بمديرها ومعلميها الذين ضاقوا بكثرة أسئلته فاستنتجوا بأن كثرة الأسئلة دليل على قصور الفهم وأنه برهان على الغباء رغم أن

العكس هو الصحيح فكثرة الأسئلة تدل على يقظة العقل واستقلال التفكير، ولقد كادت تجاربه في مجال الكيمياء أن تذهب بحياته فقد اشتعل المختبر وهو غارق فيه وكادت النيران أن تلتهمه وانتهت هذه الواقعة بإصابته بشيء من الصمم.

يعد "توماس أديسون" من أهم العلماء في تاريخ الإنسانية وله براءات اختراع كثيرة وذات أهمية وفضل على الحضارة الإنسانية ، وما وصل إلى هذه المرتبة إلا وقد مر بسلسلة مريعة من الفشل ، ففيما يخص المصباح الكهربائي فقد حاول وحاول "توماس أديسون" وأجرى العديد العديد من التجارب ، وتكررت تجاربه الفاشلة حتى وصلت إلى آلاف التجارب ، وقد سأله أحدهم في حديث مع وسائل الإعلام قائلاً : سيد أديسون ، لقد فشلت آلاف المرات ، إنك فاشل عالمي، فلماذا لا تتوقف عن هذه التجارب الفاشلة ؟ فأجابه توماس أديسون قائلاً : الفاشلون هم أناس لم يعرفوا كم كانوا قريبين من النجاح حينما توقفوا . فنأخذ من هذا القول أن كل فاشل كان سيكون ناجحاً لو لم يتوقف

كان اختراع الحاكي (المسجل)هو أول اختراع يحصل على براءة اختراعه وقد باعه بمبلغ أربعين ألف دولار وهو مبلغ ضخم في ذلك الوقت وبذلك ودّع أيام الجوع واستغنى عن النوم في الأمكنة الخلفية القذرة واستطاع أن يتفرغ للاختراع وأن ينشئ معملا كبيرا في نيويورك كان فاتحة المعامل والمختبرات للشركات والمصانع في العالم...

وكان جراهام بل قد توصل إلى إمكانية نقل الكلام بواسطة التيار الكهربائي لكنه لم يتمكن من اختراع جهاز يمكن من تحويل هذا الاكتشاف الهام إلى هاتف يتيح الاستخدام على نطاق تجاري فطلبت شركة وسترن يونيون من أديسون أن يحاول صناعة هاتف قابل للاستعمال العام وبعد بضعة أشهر تمكن أديسون من تسجيل هذا الاختراع وباعه على الشركة المذكورة بمبلغ مائة ألف دولار وكانت الشركة تريد أن تدفع له المبلغ كاملا مرة واحدة لكنه طلب منها أن تدفع له القيمة أقساطا موزعة على سبعة عشر عاما ليضمن راحة البال خلال هذه السنوات لأنه خشي أن يغامر بالمبلغ في مشاريع خاسرة كما أنه أراد أن يؤمن مستقبله بهذه الطريقة..

ورغم أنه سجل أكثر من ألف اختراع وهو رقم قياسي لم يسجله أحد قبله ولا بعده، إلا أن الفتح الأكبر كان اختراعه المصباح الكهربائي وإقدامه على إنشاء محطة لتوليد

الكهرباء وإقامة شبكة لتوزيعه على المنازل والمحلات، فلقد كان الناس في كل الدنيا منذ وجودهم على هذه الأرض يعيشون ليلا في ظلام حالك وبهذا الإختراع تحولت المدن والبيوت والمحلات إلى أنوار ساطعة، كان توماس أديسون سابقا لعصره لذلك لقي الكثير من السخرية حين أعلن بداية عصر الكهرباء وانتهاء عصر الأتاريك والسرج والظلام.

إن قصة توماس أديسون تعتبر من أروع القصص العصامية الكفاحية، وفيها دروس باهرة ودلالات كبيرة تبرهن على أن الإنسان النبيه إذا توقد اهتمامه فإنه قادر على تعليم نفسه بنفسه والوصول إلى أرفع الذرى في العلم والابتكار.

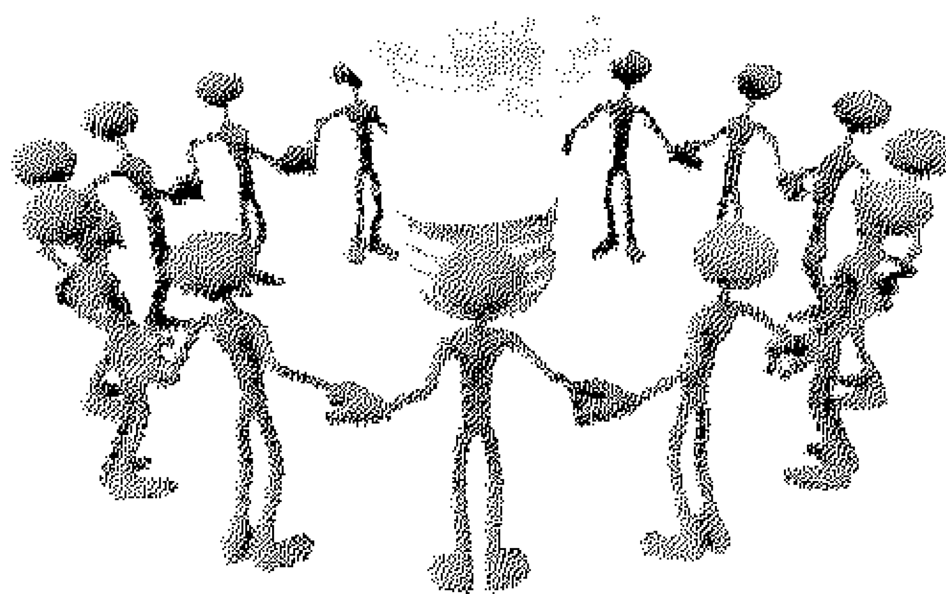
وقد فسر أديسون سر نجاحه (بأن اثنان بالمائة من وحي الإلهام وثمان وتسعين بالمائة جهد واجتهاد)لذا استحق أن يسجل اسمه كواحد من أبرز الخالدين في التاريخ فقط لأنه لم يستسلم لليأس يوما!!، ولم ينزو بكل تشاؤم في دهاليز الظلام ليبتعد عن أعين الفضوليين التي كانت تتفرس بشكل رأسه الغريب ولم يتوقف طويلا عند نعتهم له بالمتخلف البليد، ولأنه تحدى اليأس فقد استحق ما وصل إليه بجدارة.

فهل نتعلم شيئا من قصة هذا المخترع الذي لم يحن رأسه لأعاصير اليأس القاتلة رغم اشتداد رياحها في سماء حياته أحيانا كثيرة فالمثابرة أساس به تدرك مبتغاك ، والتواني مما يبعدك عنه فاحذره

وَلا أَدرك الحاجاتِ مِثلُ مثابر

وَلا عاق مَنها النَجح مِثل ثَوانِ

وثمة مقولة صينية تقول : حينما يغلق أمامك باب الأمل لا تتوقف لتبكي أمامه طويلا ؛ لأنه في هذه اللحظة انفتح خلفك ألف باب ينتظرون أن تلتفت لهم .





2. هوندا السيمفونية اليابانية

ولد " سويشيروا هوندا " في 17 من نوفمبر 1906، في بلدة صغيرة تحمل حاليا اسم " تنريو شي " ، في اليابان، وهو شب كبير إخوته، والمساعد لوالده الحداد الموهوب، في محله لتصليح الدراجات الهوائية، وتصليح كل آلة معدنية إن لزم الأمر.

يمكن القول أن هوندا ورث عن أباه شغفه بكل ما هو ميكانيكي آلي، مما ساعده على أن يصنع لعبه بنفسه، لكن مساعدته لوالده، جعلته يحمل لقب "ذو الأنف المسود بسبب فحم فرن الحداد .

كان موعد هوندا مع الحدث الذي غير مجرى حياته، حين شاهد لأول مرة في حياته سيارة تعمل بمحرك بخاري، تمر بالقرب منه، فلم يملك حين رآها لأول مرة، إلا أن يقع في غرامها، ولم يملك نفسه حين انطلق يجري في أثر السيارة، محاولا فهم كيف تسير هذه السيارة بدون قوة خارجية تحركها أو تدفعها أو تجرها ، بالطبع، لم يستطع هوندا اللحاق بهذه الأعجوبة، وفي عتمة الغبار الذي أثارته تلك السيارة المسرعة، وقف هوندا يلتقط أنفاسه، ليلاحظ بقعة عجيبة على تراب الأرض، إنها قطرة من الوقود الذي تستعمله تلك السيارة، وسرعان ما انكب هوندا ليملأ أنفه من رائحة هذه البقعة الغامضة، أتم تعليمه الابتدائي وعمره 15 سنة، وارتحل سويشيرو إلى العاصمة اليابانية طوكيو بحثا عن عمل أفضل، حيث عثر بعد قرابة عام على وظيفة " متعلم مبتدئ " في محل آارت شوكأي" لتصليح سيارات، وهناك مكث قرابة ست سنوات ، عمل فيها في مهنة ميكانيكي سيارات، لكن شغله لم يكن كشغل أي فرد ، إنه يتطلع لشيء يلوح في الأفق ، فحاول

الاستفادة من هذه الفترة ، واستطاع خلالها تحويل محرك طائرة وقطع غيار متناثرة إلى سيارة سباق، وشارك في سباقات كثيرة كسائق، وكان عمره حين سابق لأول مرة 17 سنة.

في شهر أبريل من عام 1928، وعمره 22 سنة، وقف في وجهه أحد العوائق أمام فت ورشة خاصة به ، وكان موعد هوندا مع افتتاح ورشته لتصليح السيارات في بلدته ، بعدما اقترض المال اللازم لذلك، واستمر في حبه للسيارات والاختراعات، حيث تمكن من اختراع الإطار المعدني لعجلات السيارات، التي كانت خشبية في البداية.

كما استمر هوندا في حبه لقيادة السيارات في السباقات، حتى وقع له في عام1936 ، حادث سيارة خطير، جاء بمثابة النهاية لمستقبل هوندا كسائق سيارات سباق، حيث لزم الأمر فترة نقاهة قاربت العام، حتى تعافي هوندا من إصاباته مستمعا لنصيحة زوجته، قرر هوندا التخلي عن فكرة العودة لقيادة سيارات السباق. لكنه وجد الاكتفاء بتصليح السيارات غير كافيا أو ملبياً لكل مهاراته ؛ ولذا دخل غمار تصنيع الحلقات الدائرية للرأس المتحرك (المكبس) في غرف الاحتراق في المحرك البخاري .على أن هوندا سرعان ما اكتشف أنه بحاجة لمزيد من المعرفة والعلم في مجال صب المعادن حتى يجيد صنعته؛ ولهذا التحق بمدرسة للتقنية، وكان يطبق كل ما يدرسه في مصنعه، لكنه لم يهتم بدخول الاختبارات الدورية في المدرسة، فهدده القائمون على المدرسة، أنه ما لم يدخل هذه الاختبارات، فلن يحصل على شهادة التخرج، فما كان منه إلا التعليق بأن" تذكرة السينما ذات أهمية أكبر من هذه الشهادة"، فالأولى تضمن له دخول السينما ومشاهدة الفيلم، بينما الثانية لن تضمن له حصوله على وظيفة. في عام 1937 اخترع هوندا حلقة البستون الخاصة به.



كان السيد هوندا يصل الليل بالنهار في عام 1938 من أجل أن يخترع بستون ليبيعه إلى شركة تويوتا، وقد استثمر كل ماله في هذا المشروع، حتى إنه اضطر إلى رهن حُلي زوجته، تابعه الإخفاق ، فقد رفضت تويوتا قبول العينات الأولية من البستون الذي صممه، لم يوهنه الأمر ، ثابر وثابر واستلزم الأمر سنتين من التجارب حتى وافقت تويوتا على الشراء منه ، فأضاف هذا إلى انجازاته انجازاً آخر ، عاودته المصاعب والعوائق ، فهو يحتاج لكي يلبي الطلبيات الكبيرة لشركة تويوتا بناء مصنع كبير ، وكان العائق هنا أكبر ، هو على مستوى الوطن ؛ فالسلطات اليابانية كانت تستعد لخوض غمار الحرب العالمية الثانية ؛ ولذا منعت بيع اللإسمنت ، وقصرته فقط على الأغراض العسكرية .

الهدف : الحصول على الاسمنت

العائق : منع الدولة اليابانية بيعه . إلا لأغراض عسكرية .

التفكير والتخطيط : ماذا يصنع هوندا للتغلب على حظر الأسمنت؟

الحل :

لقد تعلم هو ورجاله كيف يصنعون الاسمنت بأنفسهم، وشرعوا في بناء المصنع وبدأت طلبيات تويوتا في الزيادة ، حينما انضمت اليابان إلى الحرب العالمية الثانية، حصل هوندا على عقود لتصنيع المراوح المعدنية لموتورات الطائرات الحربية، والتي حلت محل المراوح الخشبية السابقة.

كلفت هذه الحرب هوندا خسارة عمالته من الذكور، فاستعاض هوندا بالنساء للعمل في مصانعه، لكن القصف الجوي من طائرات الحلفاء، دمر مصانعه مرتين، وفي كل مرة كان هوندا يسرع إلى أنقاض مصانعه ويشكر العدو الأمريكي الذي اضطرت طائراته إلى إلقاء الفوارغ من خزانات الوقود على الأرض، والذي استخدمها كمواد خام في مصانعه .

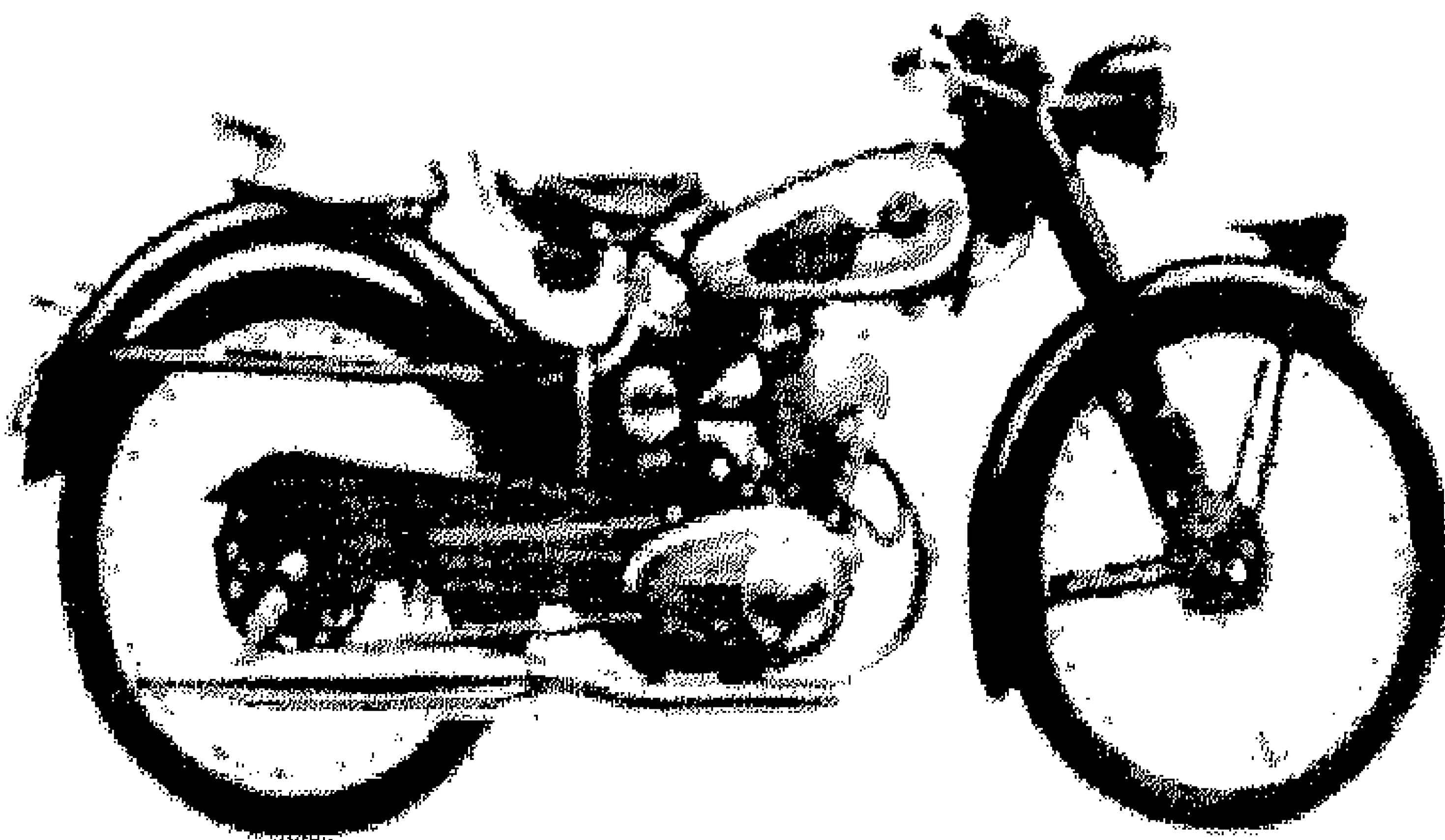
في النهاية، بسبب القصف وبسبب زلزال أرضي قوى، اضطر هوندا لبيع ما تبقى سليما من مصانعه إلى شركة تويوتا في عام 1945.

بعد الحرب، كان الوقود شحيحا للغاية وغاليا في اليابان، وكان الناس يبحثون عن وسائل انتقال رخيصة جدا، ولذا عمد هوندا لوضع محرك بخاري صغير على دراجاته الهوائية، وكم كانت سعادته حين وجد أن هناك طلباً كبيراً جداً على منتجه هذا. حين استحال الحصول على الوقود، اخترع هوندا محركا يعمل على زيت النخيل، يخرج عادمه على هيئة دخان أبيض كثيف، ما دفع العاملين لتسمية هذا الطراز المدخنة.

عاد هوندا في عام 1946 ليؤسس مختبر هوندا التقني للأبحاث، من أجل وضع المحركات البخارية على الدرجات الهوائية، مستعينا بالوفير من بقأيا ومخلفات الحرب، وسرعان ما راجت هذه الدراجات وانتشرت، حتى بدأ هوندا يصنع هذه المحركات في مصنعه، فحول اسم المختبر إلى "شركة هوندا لتصنيع المحركات" "هوندا موتور"

وصف العاملون في الشركة هوندا على أنه رجل يحب الاستماع إلى موظفيه، دائما ما يطرح السؤال: ما رأيك في سير الأمور في الشركة والمصنع، ماذا لديك من اقتراحات وأفكار، وهو كان ينصت ويستمع، ما شجع الجميع على التحدث معه وعرض أفكارهم عليه. على الجهة الأخرى، كان هوندا إذا غضب يرمي موظفيه بما يقع تحت يديه .

اعتمد تسويق هوندا لدراجاته البخارية على دراسة مزأيا المنافسين عن قرب، ومن ثم تقديم ما هو أكثر منها، وعلى دخول سباقات الدراجات النارية الشهيرة، والفوز فيها، وحول دراجاته من متذيلة السباقات، إلى الحصول على المراكز الأولى، في عدة فئات من السباقات، ومع فوزه هذا، زادت مبيعاته وانتشر اسم هوندا، وسط أكثر من 200 شركة يابانية لتصنيع الدراجات البخارية .

أنتج هوندا في عام 1951 الدراجة البخارية ذات الشوطين والسعة الأصغر (98 س م) والتي سماها دريم - الفئة E والتي لاقت نجاحا باهرا بسبب إبداع هوندا في تصميم محركها. في عام 1952، قدم هوندا الفئة F من الدراجات والتي حصلت على 70٪ من إجمالي إنتاج اليابان من الدراجات البخارية في هذا العام، وما هي إلا برهة من الوقت حتى طرح هوندا شركته في البورصة وبدأ في تصدير دراجاته للعالم كله.

كانت هوندا في عام 1955 أكبر منتج للدراجات البخارية في اليابان، وفي عام 1958كانت أول من يبيع أكثر من مليون دراجة بخارية في اليابان. في عام 1959 افتتح هوندا فرعه الأول في الولأيات المتحدة الأمريكية. في بداية الستينات، أعلن هوندا عن عزمه دخول معترك تصميم وتصنيع السيارات، ومثلما فعل مع الدراجات، عمد هوندا لإشراك سياراته في السباقات، ومع فوزها في هذه، بدأت مبيعات سياراته في الزيادة.

لقد تعرض هوندا لعوائق كثيرة ، وسدت الطرق أمامه ، لكن لم يثنه أي من السدود والعوائق ، فمن بين ما تعرض له أن دراجات "هوندا" كانت رائجة في اليابان، لكنها حين دخلت السوق الأمريكية، خربت وعانت من انفجارات وتسربات وعدم رضا من المستخدمين والراكبين. لم يزعزعه ذلك ، فأعاد هوندا هذه الدراجات إلى اليابان، وعكف على دراستها، ليكتشف اختلاف أسلوب القيادة ما بين الراكب الياباني والأمريكي، فالأول وقور لا يحب السرعة، بينما الثاني يعيش من أجل السرعة العالية في القيادة، ولذا لم تتحمل الدراجات وانفجرت وسربت.

تجلت عبقرية هوندا مرة أخرى، حيث استطاع في وقت قصير معالجة مصادر الخلل، وغير من تصميم الدراجات لتناسب طريقة القيادة الأمريكية، وبعد سنوات قليلة، كانت دراجات هوندا تنافس على زعامة السوق الأمريكية.

تقاعد هوندا في عام 1973 وعمره 63 من رئاسته لشركته، بعد مرور ربع قرن منذ تأسيسه لها ، وقد أعلن وقتها عن إصرار" هوندا "على أن تكون شركة مفعمة بالشباب.

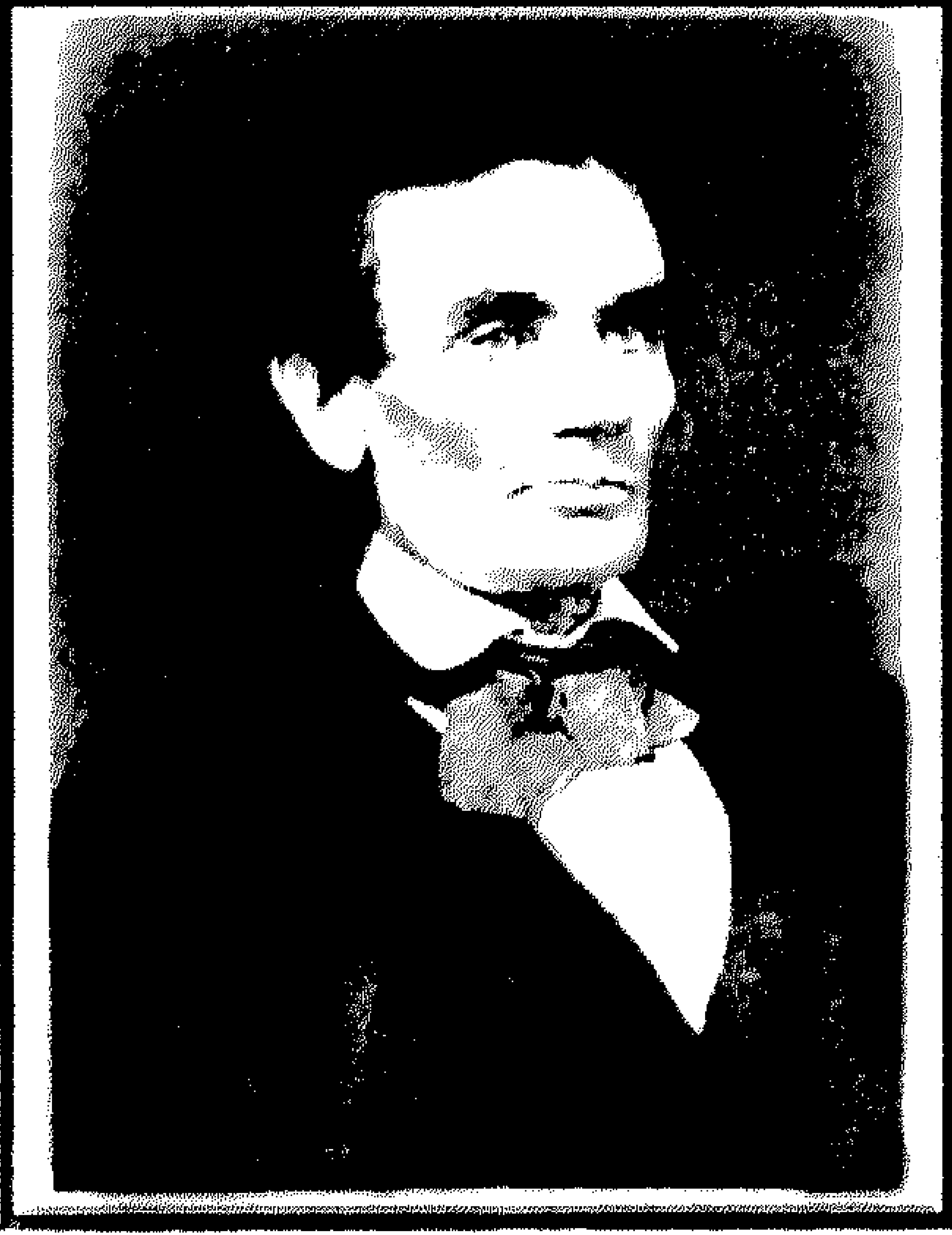
كرس هوندا بعد التقاعد حياته للخدمات العامة، وحصل على وسام رفيع من إمبراطور اليابان، وعلى تقدير خاص من صناعة السيارات الأمريكية.

في أغسطس من عام 1991، كنت جالساً في صالة أحد الفنادق أنتظر موعد المحاضرة لألتحق بها ، وكان عمري إحدى وعشرين سنة قرأت في الجريدة أن "هوندا" قد أسلم الروح عن 85 عاما، وذلك في الخامس من أغسطس من عام 1991 .

لنا أن نتساءل كيف أقلم هوندا نفسه ، وكيف تعامل مع كل مشكلة ، وبتتبعه في مسيرته نجده أنه حين احتاج للتعلم، عاد للمدرسة وتعلم وتتلمذ، و حين مُنع منه الأسمنت، صنعه بنفسه، وحين تعرض مصنعه للقصف استفاد من هدأيا الرئيس الأمريكي ترومان كمواد خام صنع منها منتجاته وحين شح الوقود، اعتمد على زيت النخيل كوقود .



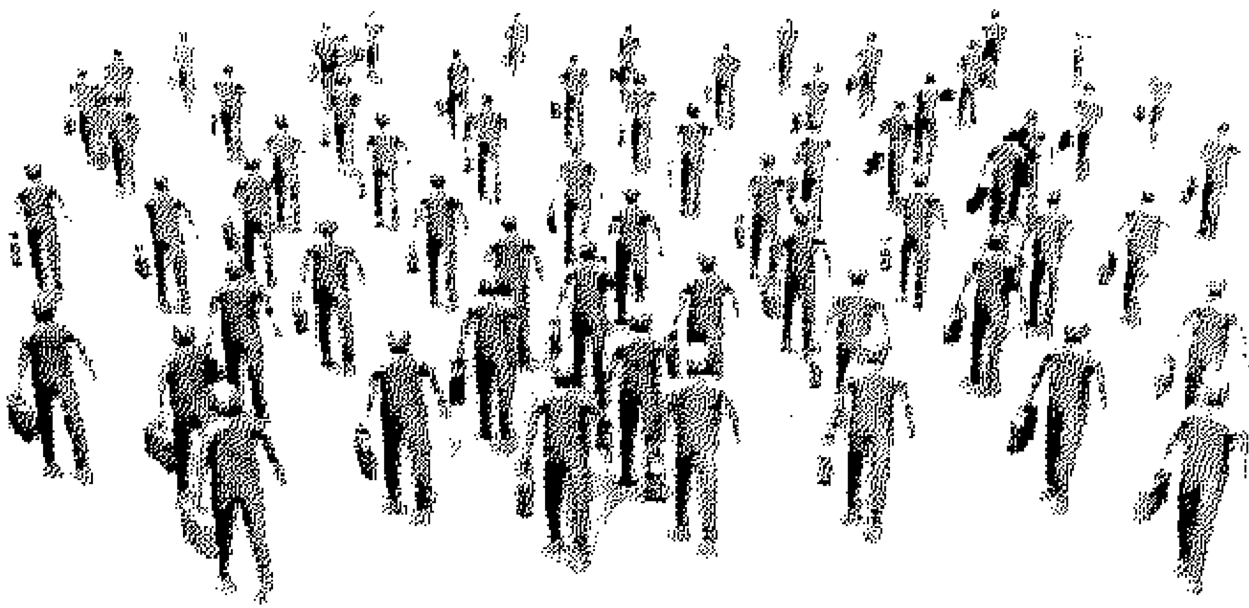
3. براهام لينكولن " محرر العبيد "



حياة مليئة بالفشل ، حياة عبارة عن سلسلة من المحطات الفاشلة ، تعاقبت على هذا الرجل الذي لم يحنِ رقبته لهذه العوائق التي مر بها ، فلنا أن نتجول مع فشل هذا الرجل وصولاً إلى نجاحه الحقيقي الذي لولاه لما أتينا باسمه في هذا الحيز .

فشل ابراهام بالتجارة وعمره 24 سنة، وتكرر الفشل مرة أخرى بالتجارة أيضا ، وقد خسر كل أمواله وعمره 31سنة، لم تؤثر فيه موجات الفشل ، فحاول مرة ثانية وعمره آن ذاك 34 سنة ، تكرر الفشل وأصيب بانهيار عصبي في عامه السادس والثلاثين ، إثر ذلك غير مجاله واتجاهه ؛ فقد اتجه إلى المجال السياسي ، ففشل في الإنتخابات بدخول الكونجريس كعضو فيه وعمره 38 سنة ، ثم حاول وفشل مرة ثانية في أن يدخل الكونجرس وعمره 40 سنة ، فشل مرة ثالثة وعمره 42 سنة ، ثم فشل مرة رابعة وعمره 46 سنة ، ثم فشل مرة خامسة وعمره 48 سنة ، ثم فشل أن يكون نائب للرئيس وعمره 50 سنة ، ثم اختير رئيس للولأيات المتحدة الأمريكية وعمره 52 سنة ، فانظر أخي القارئ إلى سلسلة الفشل والتتويج النهائي برآسة الولأيات المتحدة الأمريكية النجاح الأكبر .

ما أعجب الإصرار على النجاح رغم الإخفاقات المتتالية التي تعرض لها انه الانتصار على اليأس وتحويله من قوه سلبيه ضاغطة إلى قوه ايجابية دافعة للأمام



4. بيل غيتس مؤسس ما يكروسوفت



يعتبر بيل غيتس مؤسس ما يكروسوفت من أشهر وأغنى الرجال في العالم وتعد شركته من أشهر الشركات في إنتاج برامج الكمبيوتر وكالعديد من الشركات تأسست مأيكروسوفت من فكرة لكن هذه الفكرة كانت بمثابة حلم أو رؤية بعيدة المدى فقد كان الكمبيوتر غير معروف في أواسط السبعينات ، وقد ولد بيل غيتس في سياتل في الولأيات المتحدة، من عائلة غنية ولكنه رفض أن يستخدم دولارا واحدا في بناء نفسه وإمبراطوريته وكان شغوفا بالرياضيات والعلوم ،أرسله أهله إلى مدرسة ليك سأيد وكانت مدرسة خاصة بالذكور.

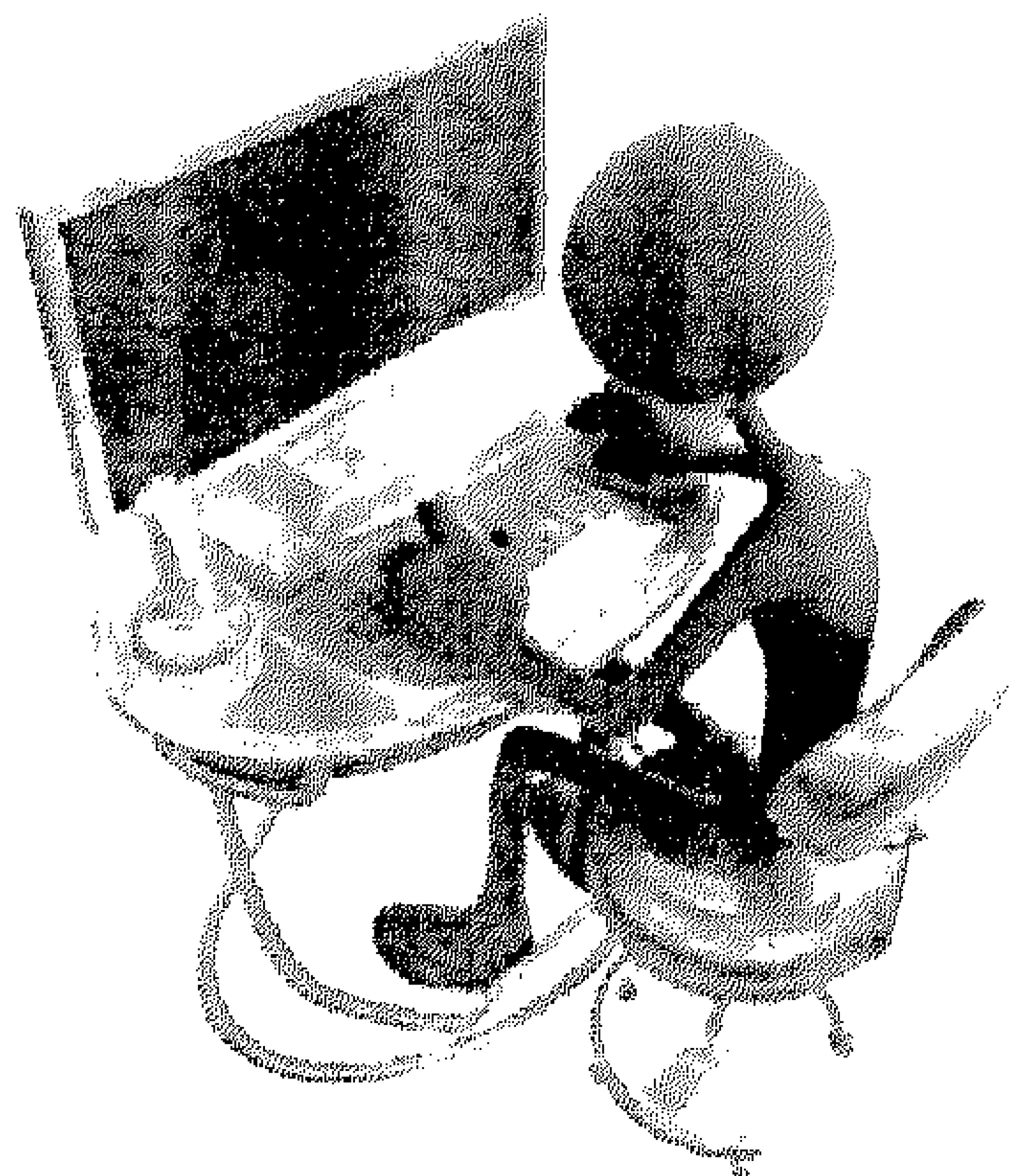
في عام 1968 اتخذت المدرسة قرارا غير مجرى حياة بيل غيتس البالغ من العمر حينها 13 عاما ، فقد تم جمع تبرعات خاصة من الأهالي وذلك لتتمكن المدرسة من شراء جهاز كمبيوتر مع برنامج معالج البيانات وقد كان ثلاثة من الطلاب الأكثر اهتماما به وهم بيل غيتس و أيفانس و بول ألن الذي كان أكبر من غيتس بسنتين وأسس معه بعد ذلك مأيكروسوفت ، وكان الثلاثة يجلسون مسمرين أمام الكمبيوتر في أوقات فراغهم ، حتى أنهم أصبحوا يفهمون بالكمبيوتر أكثر من أساتذتهم مما سبب لهم مشكلات عدة مع الأساتذة ، وكانوا يهملون دراستهم بسبب هذه الآلة الجديدة.

انغمس بيل في عالم الكمبيوتر أكثر فأكثر ، وكان يعمل لساعات طويلة ويبدأ نهاره الساعة الرابعة فجرا ، وقد جاءت نقطة التحول لعصر الكمبيوتر الشخصي حين انكب بيل غيتس وزميله بول آلن لمد 8 أسابيع على تصميم برنامج basic فكان هذا الأمر نقطة تحول بالنسبة إلى عالم الكمبيوتر الشخصي ، وهو السبب الرئيسي شركة microsoft التي

كان شعارها : (اعمل بكد وجهد ، طور في منتجاتك ، واربح) قرر بيل غيتس وشريكه أن ينقلا مكاتب الشركة إلى مكان أكبر لاستيعاب العمل المتزايد ، وكان قدوة لكل الموظفين في العمل الجاد والمتواصل ، وكان يعتقد بأن أي صفقة أفضل من لا صفقة أبدا ، وكان يأكل البيتزا الباردة ويبقى طوال الليل في المكتب ، وكان عدد موظفي مايكروسوفت 13 موظفا عندما جمعت أول مليون دولار جمع بيل غيتس ثلاثين مبرمجا من أفضل المبرمجين وقضوا عامين ، مع عمل ساعات إضافية ، في محاولة لاختراع ويندوز ، النتائج كانت مخيبة للآمال !! ،لكنهم لم يستسلموا وهنا يكمن سر نجاحهم!!

ويندوز الذي بين أيدينا الآن استغرق اختراعه جهد عامين كاملين متواصلين من العمل الشاق ليل نهار وثلاثون مبرمجا بارعا ورغم الإخفاقات التي تعرض لها بيل غيتس ومجموعته إلا أنه لم ييأس ولو فعل واستسلم لما كنا الآن نحظى بهذا الإختراع المدهش الذي وفر علينا الكثير من الوقت والجهد.

بلغت ثروة بيل غيتس مأيقرب من 46 مليار دولار ، ولا يزال ، وللسنة الثانية عشرة على التوالي يتصدر لائحة الرجال الأكثر ثراء في العالم. إذن بدأ غيتس من مجرد فكرة آمن بها ورغم توالي الصعوبات عليه إلا أنه لم ييأس ولم يتخلى عن فكرته التي ناضل بشدة لتحقيقها رغم كل العوائق!!



واعذرني أيها القارئ العزيز ليس القصد ان اطرح قصص الناجحين من الغرب فقط حتى أبين ان الغرب هم أفضل من العرب وإنما أتوجه الآن إلى سرد بعض القصص الناجحين من العرب المسلمون الذين قادوا الأمة ، وغيروا مجرى التاريخ .

5. الإمام العلامة عبد العزيز بن باز قائد الامة الاسلامية

دأيما ما نقول ان الأعمى لابد ان نقوده الى بر الأمان او مبتغاه ولا ننسى ان الإمام العلامة عبد العزيز بن باز أعمى ولكن قاد الأمة الإسلامية .



الإمام العلامة عبد العزيز بن باز (1335 هـ - 1420 هـ)

"إن الصبر ومرور الزمن الطويل، يصنعان من القوة أكثر مما يصنعه التهيج الغاضب " الملك فيصل بن عبد العزيز

الإمام العلامة الوالد، واحد عصره، وفريد زمانه، سماحة الشيخ عبد العزيز بن باز- رحمه الله- مفتي الديار السعودية وأحد أعلام علماء المسلمين في العصر الحديث، كان حجةً في رأيه، عذباً في حديثه، ليّن الجانب في معاملته، لا يخشى في الله لومة لائم، كانت وفاته خسارة حقيقية للمسلمين بصفة عامة وللسعوديين خاصة الذين اتخذوه أباً مربياً قبل أن يأخذوه عالماً ومفتياً...

ابن باز :ولد في ذي الحجة بمدينة الرياض، وكان بصيراً، ثم أصابه مرض في عينيه عام 1346 وضعف بصره، ثم فقده عام 1355 هـ.. حفظ القرآن الكريم قبل بلوغه، ثم جدّ في طلب العلم على العلماء في الرياض، اتّصف الشيخ عبد العزيز بلين الجانب وخفض الجناح من ناحية، والشجاعة الجرأة والجهر بالحق من ناحية أخرى، مع سكينة ووقار وسماحة وسعة صدر وحسن إصغاء..

وفي عام 1395 هجرية أصدر الملك خالد بن عبد العزيز- رحمه الله -أمراً ملكيا بتعيين الشيخ ابن باز رئيساً عاما لإدارات البحوث العلمية والإفتاء بمرتبة وزير، وفي عام 1414 هجرية وبمقترح من الشيخ ابن باز صدر أمر ملكي من خادم الحرمين الشريفين الملك فهد -رحمه الله- بإنشاء وزارة للشؤون الإسلامية وتعيين ابن باز مفتياً عاماً للديار السعودية ورئيسا لهيئة كبار العلماء، حيث ظل يشغل هذا المنصب إلى أن لقي ربه.

وقد عُرف ابن باز كمحدث وعَلَم من أعلام الإسلام في هذا الزمان، فقد برز في علوم الحديث بعد أن قرأ كتب السنة ووعاها، وباتت فتواه ومحاضراته ودروسه المكتوبة والحية وعبر برنامجه الشهير (نور على الدرب) الذي تبثه إذاعة القرآن الكريم بالمملكة العربية السعودية معيناً لا ينضب للباحثين عن الهدأية والراغبين في الاستزادة من علوم الشرع في أنحاء المعمورة..

حاز الإمام- رحمه الله -على جائزة الملك فيصل العالمية لخدمة الإسلام عام 1402 هـ وتبرع بقيمتها إلى دار الحديث؛ دعماً لطلاب الحديث ورعأية لهم، وهذا مما يدل على اهتمام الإمام البالغ بالحديث الشريف..

وفاته:

انتقل إلى رحمة الله تعالى يوم الخميس 27 محرم عام 1420 هـ عن عمر يناهز التسعين عاماً، وصُلّي عليه بالحرم المكي الشريف يوم الجمعة 28 محرم، كما صُلّي عليه صلاة الغائب في جميع مساجد المملكة والعديد من المساجد في الدول العربية والإسلامية، وتم دفنه في مقبرة العدل بمكة المكرمة، رحم الله شيخنا الجليل وأسكنه فسيح جناته من النبيين والصديقين والشهداء ..

6. محمد بن راشد ورؤية من القمر



حين يتحدث الناجحون فعلى الأجيال أن تستفيد من تجاربهم!!..

محمد بن راشد آل مكتوم ... يحدثكم عن هزيمة اليأس ومحاربة المستحيل ... فـ أنصتوا .!!.

في العالم اليوم أربع مبان يمكن أحياناً رؤيتها من القمر الأول هو سور الصين العظيم والثاني سد هوفر الذي استكملت أميركا بناءه عام 1936. لو قلنا للناس عام 1977 إننا نريد أن ننضم إلى الصين وأميركا ونبني شيئاً يراه الإنسان من القمر لربما قالوا: احلموا يا عرب. لا يوجد أرخص من الكلام سوى الأحلام. في عام 1979 استكملت دبي بناء ميناء جبل علي الذي يضم 67 رصيفاً وانضم إلى سور الصين العظيم وسد هوفر، وسينضم إلى هذه المباني الثلاثة أكبر مشروع إسكاني وسياحي في العالم هو مشروع جزر النخلة. وسوف يرى الناس إنجازنا من القمر!!..

بعض الناس لم يتوقع فقط فشلنا في مشروع تأسيس مدينة دبي للإنترنت والتكنولوجيا والإعلام بل استكثر علينا مجرد التفكير فيه (انتم عرب متخلفون لا عندكم إنترنت ولا تكنولوجيا ولستم مقراً إعلامياً وتريدون أن تبنوا مدينة بمجالها للإنترنت والتكنولوجيا والإعلام؟ هذه مخاطرة ما بعدها مخاطرة)

أعرف أنها مخاطرة وكان ردي جاهزاً عندما قلت لهم في حفل افتتاح المدينة في 28 أكتوبر 2000 ((أكبر مخاطرة هي ألا يأخذ إنسان أي مخاطرة)) البعض الآخر لم ير بين التكنولوجيا والإنترنت من جهة والإعلام من جهة أخرى، التكامل الذي رأيناه منذ بداية التفكير في إنشاء المدينة، ولم ير أيضاً التكامل الذي رأيناه بين الإعلام وحرية الكلمة. من كان منا المصيب ومن كان المخطئ في النهاية ؟

عندما طرحت مشروع تأسيس المدينة وجهت الدعوة إلى عدد من أكبر شركات التقنية في العالم للاشتراك في مشروعن، .كل هذه الشركات موجودة اليوم في المدينة المعنية بالإنترنت إلى جانب عشرات الشركات الأخرى.

لو أننا لم نأخذ المخاطرة لما وصل عدد الشركات في قطاعي التقنية والإعلام إلى أكثر من 700 شركة ، ولما جعلنا الإمارات من أهم مراكز الإنترنت والتكنولوجيا والإعلام في الشرق الأوسط.

لو قلنا للعاقل المتزن قبل 15 سنة إننا نفكر بتطوير السياحة في دبي لكان (طاح على ظهره من الضحك) ، كما نقول في الخليج. دبي الآن تستقبل نحو ستة ملايين سائح في العام وقلنا إننا نخطط لرفع العدد إلى 15 مليون سائح بحلول العام 2010 لكننا لم نسمع ضحكاً. لماذا؟ لان الناس يعرفون أننا إذا قلنا إننا سنفعل شيئاً فسنفعله بإذن الله لذا تراهم صامتين ينتظرون ان نقول لهم كيف سنحقق ذلك.

خيول السباق تتدرب عادة في أوروبا وتسابق في أوروبا، وهذا عُرف لا يخرج عنه احد لأنه عماد صناعة كبيرة سيهز كسره المتكرر أساساتها .عندما قلنا إن هذا العُرف لم يعد يناسبنا وإننا قررنا كسره وتدريب خيولنا في دولة عربية في الشتاء كاد بعض المدربين الدوليين (يطيح)على ظهره لكن ليس من الضحك .

الجميع احتجوا واستعظموا وقالوا إن التجربة ستفشل وإن خيولنا لن تربح السباق.سامحهم الله. أعرف ان تدريب الخيل ثروة لا يريدون خسارتها لكن بعض الناس لا يعرفوننا بعد لذا لا يعرفون أننا إذا قلنا شيئاً فسنفعله إن شاء الله تعالى. أفضل الخيول تتدرب الآن في دبي وننقلها إلى أوروبا لكي تسابق ثم نعيدها إلى مراكز تدريبها هنا ولا نزال نحصد الجوائز كما كنا في الماضي نتيجة نجاح مؤسسة (جودولفين)في إدارة هذه العملية.

من قرأ في الصحافة الغربية ان جلالة الملكة إليزابيث الثانية(اشتكت)من كثرة فوز خيولنا في السباقات لم يقرأ خبراً صحيحاً.الملكة ليست من ملاك الخيل الكبار لكنها من أكبر مؤيدينا. لم نفعل شيئاً ليس من حقنا أو نفعله.

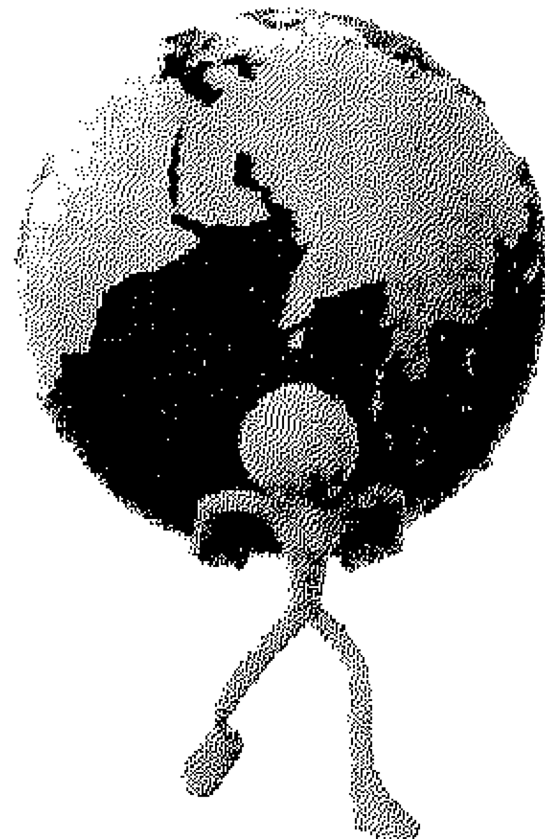
كل الفرق بالنسبة لي هو ان خيولي عندي أراها في الشتاء متى أردت وليست عند مدربين لا أريدهم في أوروبا، لكن الفرق بالنسبة للمدربين أكبر من هذا بكثير. بعض ملاك الخيول في أوروبا قدروا تجربتنا الرائدة التي حققت النجاح ، ولدينا الآن مرابط دولية تُدرب فيها الخيول شتاء ثم تنقل صيفاً إلى مضامير السباق في أوروبا.

محمد بن راشد آل مكتوم ... رجل لا يؤمن بـ المستحيل ولا يعتؤف بـ أسوار اليأس التي تكبل النفس الطموحة ، يخاطر دوماً في نفس اللحظة التي يثق فيها بـ قراراتهـ ... آمن بـ أحلامه.

فـ حين قالوا لهـ النخيل لا ينبت في البحر !!.. كان ردهـ عليهم الإنجاز والعمل ومشروع جزيرة النخلة فـمن قال أن النخيل يمكن رؤيتها من القمر ولا يمكن إنباتها في البحر!!..

من أجل ذلكـ أصر على النجاح رغم ضحكـ المحبطين والمتشائمين لـ يحقق التميز وتتبلور رؤيته ... حلماً مجسداً على أرض الواقع...

لـ يمنح الإلهام حت لـ أولئكـ البسطاء ، الذين يحلمون يوماً أن يكونوا عظماء ... فقط إذا حاربوا اليأس وآمنوا بـ أحلامهم



7. محمود البلوشي.. وبراءة الرياضيات (الملقب بساحر الرياضيات)



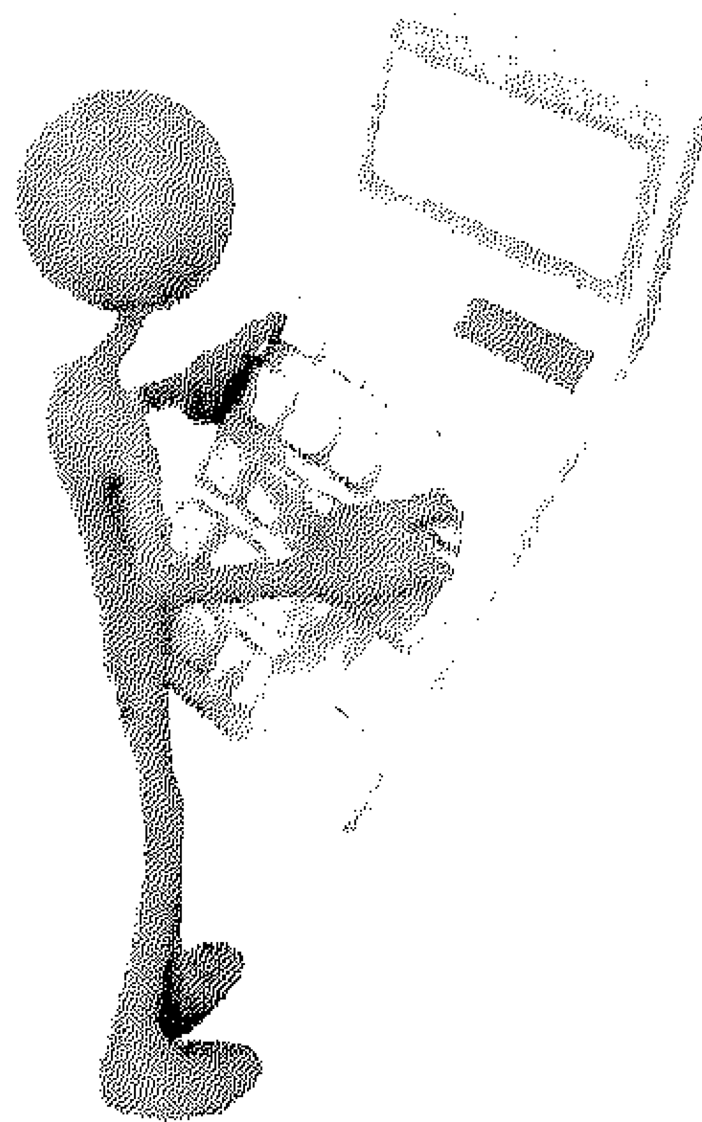
تناقل جميع الطلاب خبر جريمة الرعب والتعقيد التي حصلت في أوساط الدراسة ، ففي حين أن أصابع الاتهام وُجّهت نحو الرياضيات ، أتى ساحرٌ يقف في وجه هؤلاء المتهمون ، نعم ، إنه ساحر ، ولكن ليس كأي ساحر ، قد تنشق أولى النسمات في ولأية صحار ، وعاش طفلاً بارعاً في الرياضيات ، استمد قوته السحرية من حُبّه للمعادلات الجبرية ، وشغفه بالأشكال الهندسية ، فأبى الساحر إلا أن يكون له صوته المسموع ، المنادي بحب الرياضيات والداعي للإبداع فيه، هذه الأسباب سنجوب اليوم عالم السحرة محاولين أن نعرف أكثر عن ساحر الرياضيات المبدع (محمود البلوشي)

محمود البلوشي يعد أحد عباقرة الرياضيات في الوطن العربي حاليا .. حيث انه اتى ببرنامج إبداعي ((الإبداع في الرياضيات)) وكان حلمه في الصغر ان يفعل مشروع في الرياضيات لم يسبقه أحد في العالم .. وفعلا حقق حلمه في العام الثاني من دراسته الجامعية وكان هدفه الاسمى الارتقاء بعلم الرياضيات ويجعل كل شخص محب لمادة الرياضيات ويتضمن برنامجه عدة أفكار وأساليب محببة في تعليم الرياضيات وافاد من افكار جميع الفئات من الطلاب والمعلمين وأولياء الامور والمهتمين بتعليم الرياضيات ، حيث كان له عدة إبتكارات في حفظ جدول الضرب والقسمة المطولة وبعض مهارات الحساب الذهني السريع والنسبة المئوية ، وانطلق محمود البلوشي ببرنامجه على مستوى الخليج والوطن العربي ، ليحقق أنجازات كثيرة في البرنامج وحصوله على جوائز عديدة من نجاح فكرة برنامجه وحضى محمود الكثير من الاستضافات في القنوات الخليجية والعربية .. واتى بإنجاز عالمي حيث حصل على المركز الاول من ضمن البرامج المبتكرة في العالم .

تأتي هذه الانجازات والجوائز بعد اصرار منه وتحديه للمجتمع الذي عارضه على فكرة البرنامج واعتبروه مضيعة للوقت ، ولم يتلقى أي تحفيز او تشيجع من قبل معلمين المدارس ودكاترة الجامعة ومع ذلك أصر بعزم وإرادة ودفاع من ثقته بنفسه وأيمان بمشروعه لم يتوانى عن السعي في نشره وأيجاد افكار جديدة مبتكرة تساعده على انجاح المشروع وترسيخ فكره .

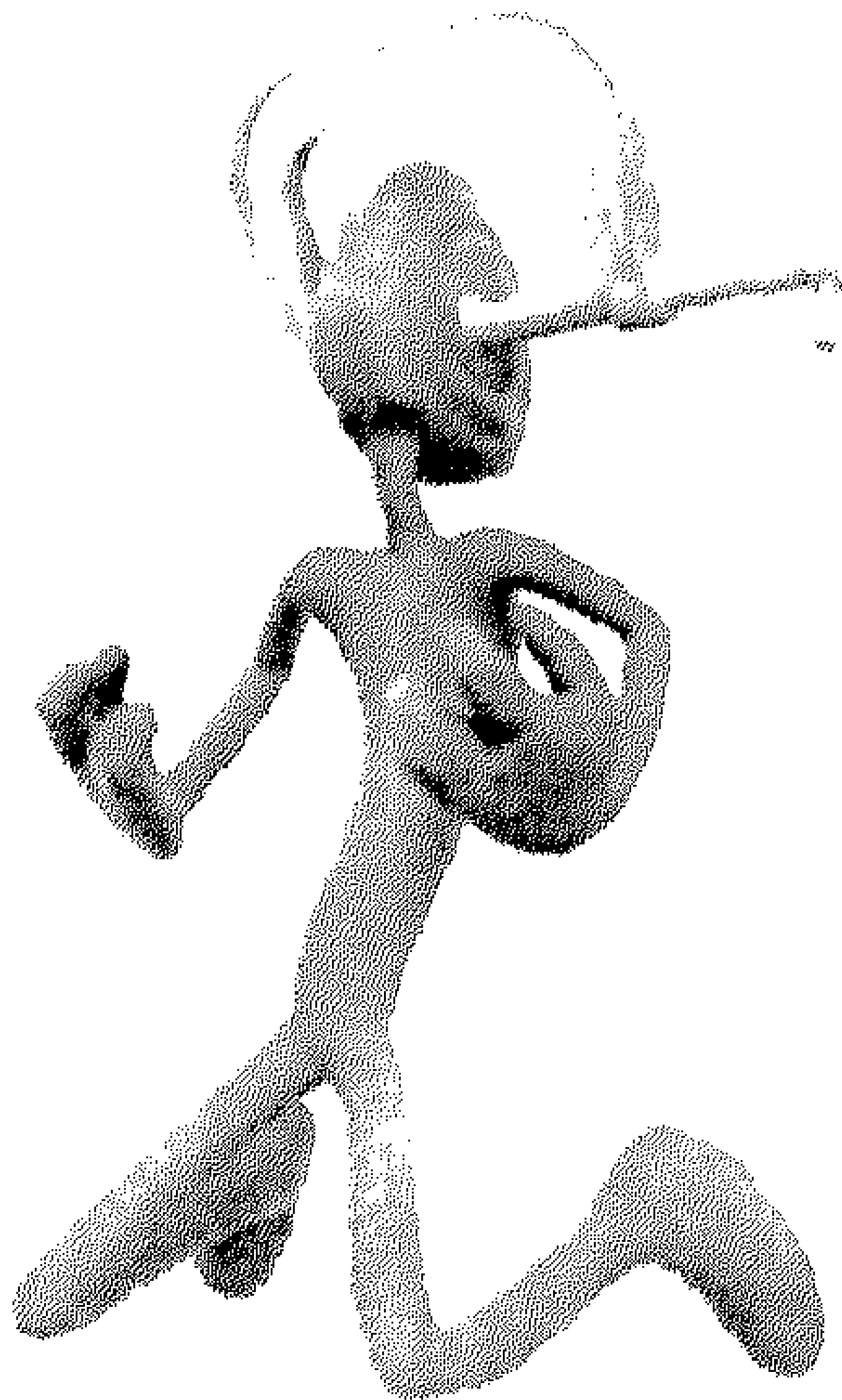
الرياضيات متهم بريء .. ودائماً أخبر الطلاب " أن من يبرمج نفسه على أن هذا شي صعب سوف يظل صعباً، أو مادة الرياضيات معقدة سوف تكون معقدة ، وهذه العبارات هي حاجز وضعها الطالب أمامه لعدم قدرته لتخطي الحواجز وهذا هو الخطأ بعينه" . و دائماً يقال " الحياة حلوة بس نفهمها "وأنا أقول " الرياضيات حلوة وسهلة بس نفهمها" ، ويجب على الطالب أن يضع في باله دائماً بعض العبارات التشجيعية مثل : من جد وجد ومن زرع حصد ومن سار على الدرب وصل أو حتى لو فشلت يكفيك شرف المحاولة (هذا شعاري) ..

"حتى لو فشلت يكفيك شرف المحاولة".. إنها بحق من أجمل العبارات.. وبإذن الله سنتخذها شعاراً لنا.. حتى تبقى الروح المتفائلة ساكنةً في دواخلنا إلى الأبد.. ودامت الرياضيات في سهولة وسلاسة.



الفصل الثاني

أسرار العقل



الفصل الثاني

أسرار العقل

قدرات العقل

إن دماغ الإنسان يشبه عملاقاً نائماً ، وقد ظهرت الأبحاث السيكلولوجية والتربوية وأبحاث الكيمياء والفيزياء والرياضيات ؛ إن قدرات العقل الكامنة أكبر بكثير مما يمكن تخيله . وحتى المقولة القديمة التي تفيد بأننا نستخدم 1٪ فقط من دماغنا قد تكون خاطئة حيث أتضح الآن أننا نستخدم أقل من ذلك بكثير ، أي أن كمية هائلة من قدراتنا العقلية الكامنة لا تزال تنتظر أن تنمي وتتطور .

لماذا لا يستخدم الإنسان سوى جزء ضئيل جداً من قدراته العقلية الكامنة ؟

أحد أهم أسباب ذلك هو أننا ، ولفترة متأخرة ، لم نكن نعرف سوى القليل عن دماغنا وكيفية عمله .

عدد كبير من المشاكل التي نواجهها في أثناء استخدامنا لقدراتنا العقلية لا تتبع من نقص من قدرات العقل الأساسية بل من معرفة غير صحيحة لهذه القدرات وكيفية استخدامها .

وبالتالي فإن فهماً أوسع لبنية الدماغ وطريقة عمله قد يساعدنا على مواجهة هذه المصاعب والتغلب عليها ، كما يساعدنا على تقليص الشعور بعدم الثقة.

هذا الشعور يعاني منه معظمنا عندما يتعلق الأمر باستغلال القدرات العقلية التي تمتلكها أقصى استغلال .

هل تعرف أن دماغك ينقسم إلى نصفين ؟ وهل تعرف أن هذين النصفين هما دماغان منفصلان ؟

بدأت معرفة الإنسان بأي شيء عن دماغه منذ ما يزيد عن ألفي عام ، فقبل الإغريق لم يعتبر العقل جزءاً من الجسد الإنساني ، بل كان يعتقد أنه موجود كشكل من أشكال الغاز أو البخار أو الروح المحلقة دون جسد .

ومن المثير أن الإغريق لم يدفعونا إلى الأمام كثيراً في هذا المجال ، فحتى أرسطو اشهر فلاسفتهم وأبو العلوم الحديثة لم يتوصل بعد التقصي والدراسة الطويلة، إلا إلى أن القلب هو مركز الحس والذاكرة. ولم يطرأ أي تطور فعلي في هذا المجال منذ الإغريق حتى بداية عصر التنوير، مرحلة اليقظة الفكرية العظيمة. ثم أخيرا، وفي عصر التنوير، تم اكتشاف حقيقة أن مركز التفكير والوعي موجود في الرأس ولكن بقي الدماغ لغزاً غامضاً

لم تنجز الخطوات الكبيرة باتجاه فهمنا لدماغنا إلا في القرن العشرين ، وكثيرون يعتقدون أن التقدم الكبير لم يتحقق إلا في النصف الأول من قرننا هذا .

لكن حقيقة الأمر هي أننا كنا في عشرينات وثلاثينات وأربعينات هذا القرن لا تزال تؤمن أن الدماغ هو آلة بسيطة تعمل مثل الحاسوب السريع تدخل إليه الرسائل الأساسية وتخزن في حجرات مناسبة ، هذا كل ما في الأمر .

كان هذا النموذج للدماغ شائع الوجود في كتب السنة الجامعية الأولى في كليات التربية وعلم النفس حتى أواخر الخمسينات .

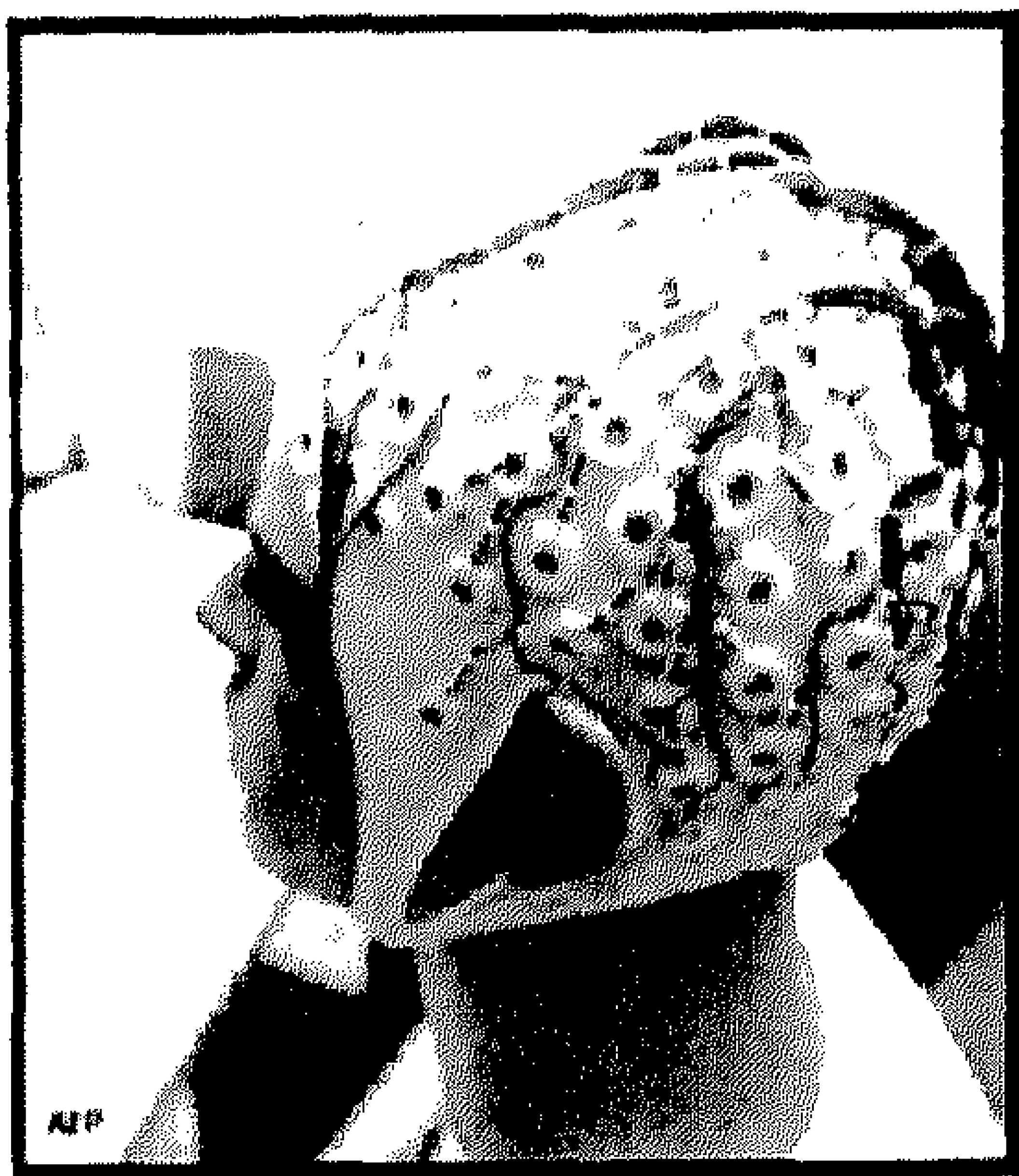
لم تتحقق القفزة الفعلية إلا مؤخراً جداً ، حيث حدثت تطورات هامة جداً لا زالت تغير أسس علم النفس والتربية ، وتبرز حقيقة لمسها كثيرون ولكن استحال إثباتها حتى الآن ، وهي أن الدماغ العادي – الوسط – أكثر قدرة مما تعتقد بكثير .

ويقف عدد من الاكتشافات الجديدة كعلامة بارزة في هذا المجال عرفنا منذ فترة أن الدماغ ينقسم إلى قسمين : أيمن وأيسر وأنه إذا ما جدث تلف في الجانب الأيسر من الدماغ فإن الجانب الأيمن من الجسم قد يصاب بالشلل والعكس صحيح . بكلمات أخرى يمكننا القول إن كل جانب من دماغك يسيطر على الجزء المعاكس له من الجسد .

ألقى بحث البروفيسور روجر سبرأي والبروفيسور اورنشتأين ، [دراسة] من جامعة كاليفورنيا ، مزيداً من الضوء على النشاطات المختلفة لكل جانب من الدماغ .

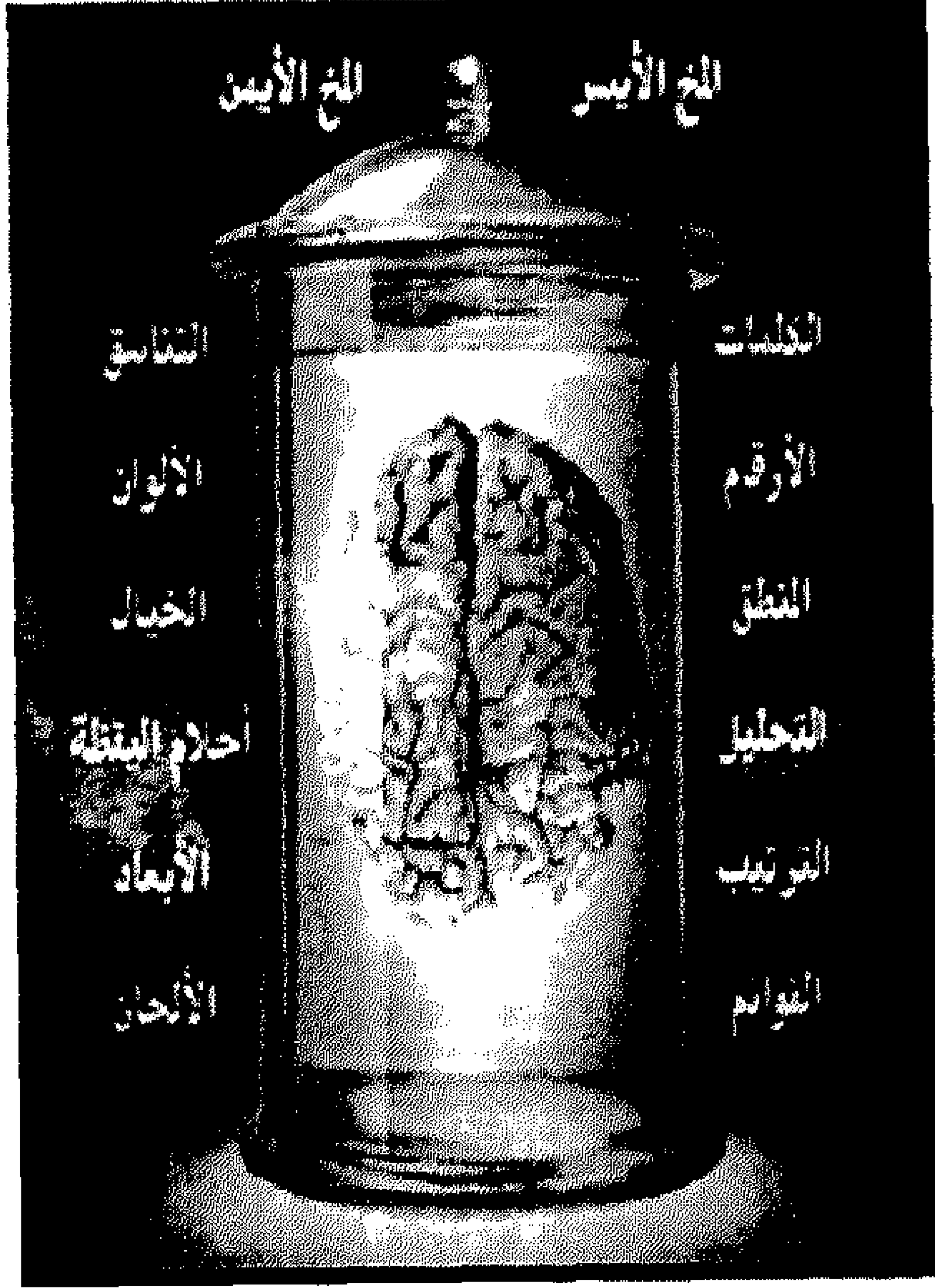
منطلقاً من معرفته بأن نصفي الدماغ متشابهان بيولوجياً ويمكن التفكير بهما كدماغيين متماثلين ، يعملان بانسجام ، وليس كدماغ واحد ينقسم إلى نصفين ، قرر البروفيسور اورينشتأين أن يكتشف إن كان كل دماغ من دماغينا المنفصلين يعالج نشاطات فكرية مختلفة إضافة إلى نشاطاته الفيزيولوجية المختلفة .

في تجاربه ودراساته وضع اورينشتأين قبعات خاصة لقياس ذبذبات الدماغ عند بعض طلابه عندما يطلب منهم ممارسة أنشطة عقلية مختلفة . طلب إليهم جمع قوائم أرقام وكتابة رسائل رسمية وموضوعات طويلة وترتيب الأحجار الملونة، والقيام بالتحليل المنطقي وممارسة " أحلام اليقظة " . وكان في أثناء قيام طلابه بهذه الأنشطة العقلية يقيس ذبذبات الدماغ في نصفي دماغ كل واحد منهم .



الفص الأيسر والفص الأيمن

جاءت نتائج دراسته مذهلة وهامة . وكان مفادها أن الدماغ الأيسر يعالج الأنشطة العقلية التالية :



1. المنطق .
2. القوائم .
3. الخطوط .
4. الكلمات .
5. الأرقام .
6. التتابع .
7. التحليل .
8. وأنشطة أخرى مماثلة .

أما الدماغ الأيمن فيعالج نشاطاته مختلفة :

1. التناغم .
2. الألوان .
3. التخيل .
4. أحلام اليقظة .
5. الأبعاد .
6. إدراك المساحات .
7. الموسيقى .
8. وأنشطة أخرى مماثلة .

كما اكتشف اورنشتأين أن الأشخاص الذين دربوا على استخدام جانب واحد من دماغهم كانوا غير قادرين على استخدام الجانب الآخر في كل من الحالات العامة والخاصة التي تحتاج فيها النشاطات إلى الجانب الآخر من الدماغ .

والأهم من ذلك أن اورنيشتأين اكتشف أن تحفيز الجانب " الأضعف " من الدماغ وتشجيعه على العمل بالتعاون مع الجانب الأقوى يؤدي إلى زيادة كبيرة في القدرة العامة للدماغ وفعاليته .

كذلك اظهر عملي الخاص ، خصوصا فيما يتعلق بالإبداع والذاكرة وخارطة العقل ، إنه بدمج العناصر المختلفة في نصفي الدماغ يرتفع مستوى الأداء بانتظام . كما اظهر أنه يمكن تطوير مستوى كل جزء عشرة أضعاف أو أكثر .

ولاكتشاف اورينشتأين أهمية خاصة بالنسبة إلى أولئك الذين تعلموا في الغرب ، لأن معظمنا قد تدرب في ثلاث مجالات : القراءة والكتابة والحساب ، وكلها تتعلق بالجانب الأيسر . وتقليدياً اعتبرنا أن الطالب الموهوب فنياً أو موسيقياً أو يدوياً طالب غير ذكي ، ولا يصلح للتعليم الجامعي ، وهو سميك العقل . أما الآن فكل الأدلة تشير إلى أن هذا التقييم كان خاطئاً وأن الإنسان فنياً كان توجهه أو موسيقياً يتمتع بنفس درجة " الذكاء " التي يتمتع بها الإنسان الأكاديمي .

لقد عزز الطرح الأخير بتقصي ودراسة أوضاع أولئك الذين اعتبروا علماء أو فنانين عظام ، فأينشتأين مثلا ، والذي اعتبر أعظم علماء عصره ، لم يكن فيزيائياً ورياضي دماغه محشوة بالأرقام والمعادلات . بل إن السجلات تشير إلى أنه رسب في الرياضيات المدرسية وكاد أن يطرد من الكلية بسبب أحلام اليقظة .

وحسب أقوال أينشتأين نفسه أنه لم يكتشف نظريته النسبية وهو جالس وراء مكتبه بل وهو مستلق على تلة خضراء في يوم صيفي جميل .

بينما كان ينظر بعينيه نصف المغمضتين تراقصت الشمس عبر رموشه ، متكسرة إلى آلاف الأشعة الصغيرة . فكر بالقيام برحلة حول العالم على متن شعاع شمسي . أخذه خياله إلى حيث اخبره تدريبه الرسمي في مجال الفيزياء بأنه يجب أن لا يكون هناك . ونتيجة لتأثره بهذه الرحلة الخيالية عاد إلى لوحه ومعادلاته منطلقاً من قناعاته بأن خياله أكثر صحة من تعليمه الرسمي ، فتوصل إلى رياضيات جديدة تفسر صدق ما اخبره به عقله . هذه النظرة إلى الوراء ترينا أنه كان يستخدم جانبي عقله بدرجة استثنائية ، حيث ينتج الجانب الأيمن من عقله الرحلة الجميلة المتخيلة ويطور الجانب الأيسر الفيزياء والرياضيات الحديثة ليزود الصورة الجميلة التي خلقها بإطار رسمي . هذا التوافق الخلاق زود الإنسانية بإحدى أهم النظريات على مدى العصور .

ينقسم دماغك إلى دماغين منفصلين . الدماغ الأيسر يهيمن على الأنشطة العقلية التالية : الكلمات والأرقام والمنطق والتحليل . والدماغ الأيمن يهيمن على : الصور والألوان وأحلام اليقظة ... الخ . "لديك قدرات علمية وفنية معاً" .

كذلك بينت دراسة حياة فنانين عظام أنهم لم يكونوا مجرد راشقي ألوان عفويين . فدراسة دفاتر ملاحظات مشاهير الرسامين ؛ مثل كيلي سيزين وبيكاسو ، برهنت أن عقولهم رياضية وهندسية . احتوت هذه الملاحظات وصفهم المذهل لتفاصيل العلاقات المتداخلة الخاصة لما يحاولون رسمه باللون والشكل والخط . مرة بعد الأخرى تثبت التقصيات أن العقول العظيمة لقيت خطأ بالعقول "الفنية" أو "العلمية" في حين أنها كانت تجمع الفن والعلم معا .

ربما يكون لينارد دافينشي اسطع مثال على ذلك، هذا الرجل الذي عده كثيرون صاحب أعظم العقول على مر العصور. ترتكز شهرة دافينشي بوصفه أكثر رجال التاريخ كمالاً على حقيقة تفوقه في الملكات العقلية الرياضية واللغوية والمنطقية والتحليلية، اضافة إلى تفوقه في التخيل واستخدام اللون والريتم والشكل.

أهم استنتاج يستخلص من دراسات سبراي وارنشتأين هو أن كل إنسان يمتلك قدرات كبيرة وكامنة في مجالي العلم والفن.

وإذا كنا منكفئين– حالياً– على جانب واحد من دماغنا فذلك ليس بسبب عجز متأصل، بل ببساطة لأن أحد جانبي دماغنا لم يحصل على فرصة التطور مثل الجانب الآخر.

ربما يتساءل البعض في كيفية تفعيل فصي الدماغ معاً!! سأضرب أمثلة واقعية تلخص ما ذكرناه أنفاً:

1. الخريطة الذهنية: ستحتاج إلى ورقة ،أقلام ملونة،ترتيب المعلومات أما بشكل هرمي أو شبكة عنكبوتية

2. عندما يستصعب عليك أي درس حوله إلى قصة وشخصيات وتخيل لكل شخصية صوت معين فهو أدعى لرسوخه وسرعة الفهم ، أو رموز ، فالربط يطيل جودة الحفظ.

3. الألوان ،لون العناوين البارزة بالدرس بلون والمضمون بلون آخر والعناوين الفرعية بلون ثاني.

فإتباعك في المذاكرة للطرق الإبداعية سيبعد عنك السآمة والرتابة والملل وأبدء من الآن وحقق طموحاتك وجدد طريقة مذاكرتك ولون حياتك فستبهرك النتائج حتماً.

اكتشف المعلومة الثانية الجديدة والهامة البروفيسور بيوتر اتوخين [دراسة ثانية] تلميذ بافلوف ورؤيته في مجال علم النفس.

عد الدماغ، وعلى مدى قرون، كتلة رمادية لا يزيد وزنها على ثلاثة باوندات ونصف.

لكن مع تطور الميكروسكوب اكتشفت قشرة الدماغ المتغضنة واكتشف مدى تعقيدها وأنها مكونة من آلاف الأعصاب المعقدة والممرات الدموية .

إن حدة بصر ليوناردو دافنشي مكنته من تجميد حركة الطيور في أثناء طيرانها بدقة تماثل دقة الكاميرا . تظهر هذا الرسومات تحليله لميكانيكية طيران العصافير .

مع تزأيد تطور الميكروسكوب زادت معرفتنا بنية الدماغ وسرعان ما أدركنا أن كل دماغ مكون من ملايين الخلايا الدقيقة – العصبونات أو الخلايا العصبية . وفي سيرورة علمية مشابهه لسيرورة علم الفلك – حيث يتم اكتشاف أكبر كلما كانت أدوات القياس متطورة أكثر – اكتشف العلماء أن لكل خلية دماغية شكل أخطبوط صغير فيه مركز أو نواة وعدد كبير من الجسات المتذبذبة في كل اتجاه .

ماضين في رحلة التكبير ، وجد العلماء في كل محي آلاف النتوءات التي تشبه اللبادات الماصة في محبسات الاخبوط لكنها ناتئة من كل جوانب الجسات .

تمكن العلماء في هذه الرحلة من حساب عدد خلايا الدماغ العادي فتوصلوا إلى رقم مذهل حقاً : عشرة مليارات خلية عصبية . ساد الاعتقاد ، لفترة من الزمن ، بأن عدد الخلايا الدماغية يقرر مستوى الذكاء عند الإنسان لكن سرعان ما تم التخلي عن هذا الاعتقاد بعد أن اكتشف أن هنالك العديد من الناس لديهم أدمغة كبيرة وذكاء قليل وأناس بأدمغة صغيرة وذكاء ملحوظ .

ألبرت أينشتأين الفيزيائي والرياضي الشهير . لم يعتمد على الجانب الأيسر أو الرياضي فحسب بل تخيل العديد من قوانين الكون ثم طبق قدراته الرياضية على الصور المستوحاة من الخيال .

اكتشف العلماء أن كل دماغ يحتوي 10 مليارات خلية دماغية ، كل خلية تشبه الإخطبوط الصغير فيه نقاط ارتباط عديدة على اذرعه العديدة .

البروفيسور انوخين كان من أوائل الذين أدركوا حقيقة أن ما يقرر درجة الذكاء ليس عدد الخلايا الدماغية بل علاقة النتوءات الصغيرة لمجسات خلايا الدماغ) . وجد أن كل نتوء يرتبط على الأقل بنتوء آخر وبفعل الاندفاعات الكهرو كيميائية تشكل هاتان الخليتان أشكالا صغيرة مع خلايا فردية أو مجموعات خلايا أخرى .) في أثناء تقدمه في هذا المجال ادرك انوخين أن كل دماغ هو تحالق أخاذ لأشكال كونتها آلاف النتوءات على الأذرع العديدة لملايين الخلايا الدماغية .

وفي السنة الأخيرة من حياته حسب البروفيسور انوخين طول الروابط والممرات التي يمكن أن توجد في الدماغ العادي ، وأكد أن تقديراته متحفظة . رغم هذا التحفظ قال إنه مقتنع تماماً أنه لم يوجد إنسان حتى الآن استطاع استخدم دماغه استخداما كاملاً . لا زال الرقم الذي حسبه اتوخين يذهل العلماء والأساتذة على السواء : (تبعت عشرة ملايين كيلو متر من طول الروابط والممرات الدماغية من السطور المطبوعة على آلة كاتبة!)

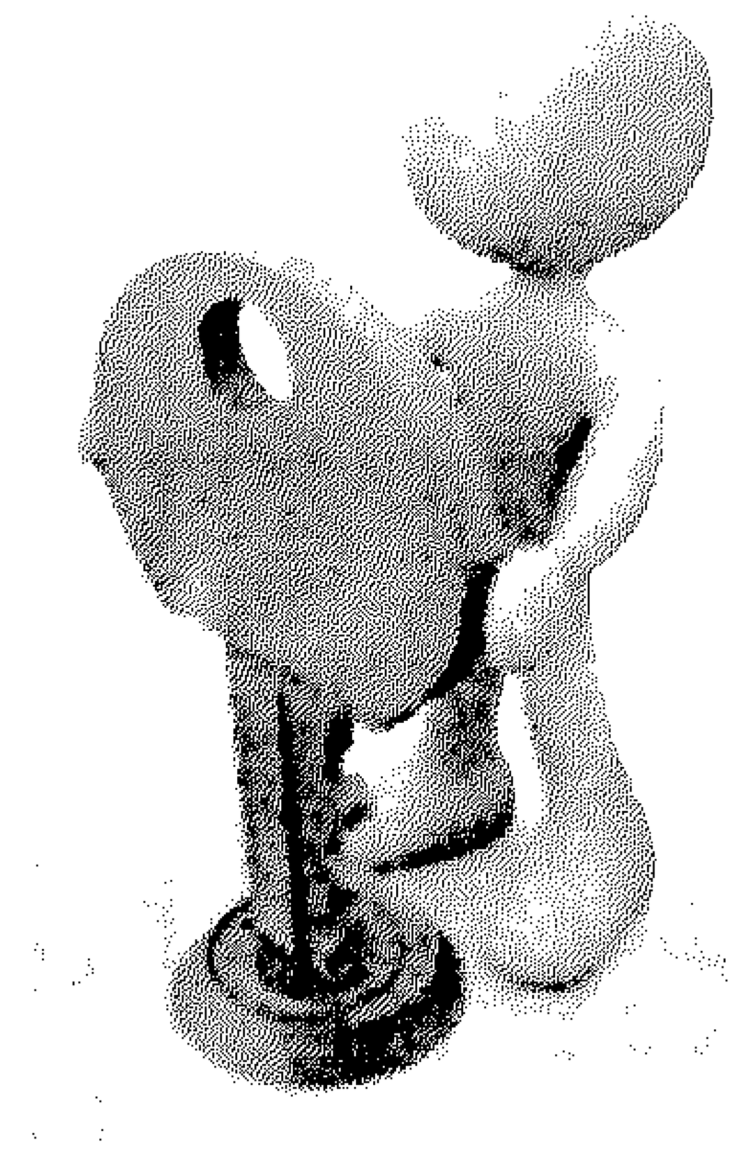
أكدت اكتشافات سبرأي واورنشتأين وغيرهما لقدراتنا الفنية والأكاديمية واكتشاف انوخين لإمكانيات عقولنا اللا متناهية تقريباً على تكوين أشكال وروابط التوجه الراهن إزاء العقل البشري .

يرتكز هذا التوجه على دماغ كل إنسان أفضل بكثير مما كان يعتقد وإن معظم المشاكل التي نواجهها في استخدامنا لدماغنا لا تنبع من انعدام القدرة الأساسية بل من جهلنا بالمعلومات المتعلقة بدماغنا وطريقة عمله.



وقود العقل

تتطلب الحياة العصرية قدراً هائلاً من التفكير ومن التركيز المتواصل لمواكبة التطورات والمستجدات واكتساب المعارف والمهارات. وهذا الأمر يستدعي التنبه الى نوعية الغذاء الذي يرفد الدماغ بما يحتاجه ليحافظ على قدراته في مجالات التركيز والانتباه والتذكر.



وفي هذا الإطار يؤكد خبراء التغذية أن مصطلح (أطعمة الذاكرة) سيعرف رواجاً كبيراً بفعل العلاقة الأكيدة بين نوعية الغذاء وقدرة الدماغ على ممارسة نشاطه على أفضل وجه.

فما هي الأطعمة التي يحتاجها الدماغ على وجه الخصوص والتي يصفها بعض الخبراء على أنها "وقود الذاكرة"؟

❖ مضادات الأكسدة

يحتاج الدماغ الى تناول الأطعمة الغنية بمضادات الأكسدة أي الأغذية التي تحتوي على الفيتامين (C) والفيتامين (E)، كالخضراوات الورقية (بقدونس، خس...) والفواكه (كالتفاح والحوامض...)، فتناول هذه الأغذية يوقف عمليات الأكسدة المضرة بالدماغ.

وينصح خبراء التغذية بضرورة اختيار المأكولات التي تزودنا بالطاقة والحيوية كالنشويات (الخبز ، المعكرونة ...) والبروتينات (اللحمة والدجاج...)، فهذه المأكولات تزودنا بالطاقة والحيوية وتزيد من تركيز المادة الكيمائية في الدماغ من أجل مزيد من الانتباه .

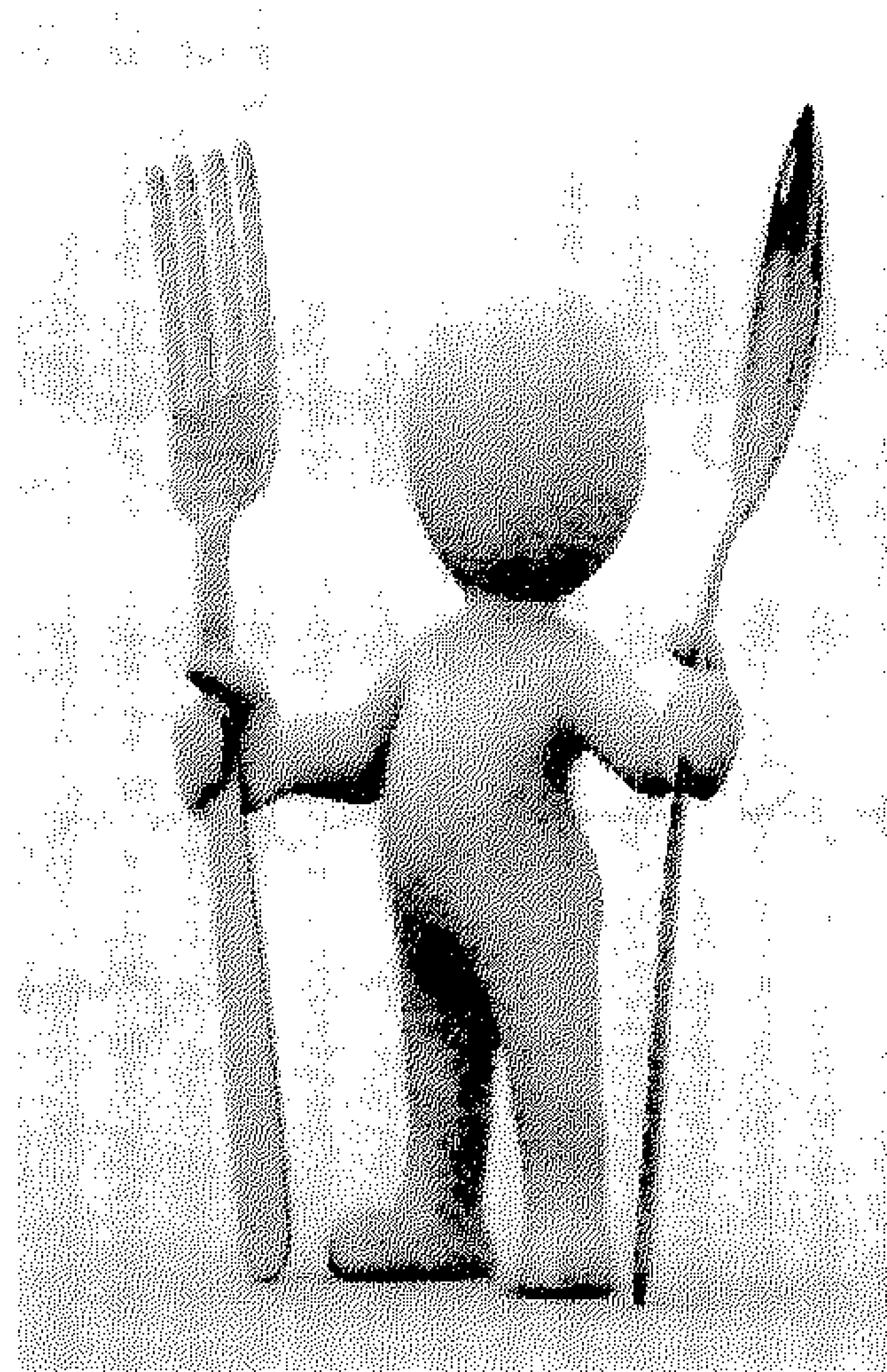
في المقابل ، من الضروري تجنب الأطعمة المشبعة بالدهون أي الوجبات السريعة ، والحلويات الغنية بالمواد الدهنية ، والأطباق المليئة بالسعرات الحرارية التي تعرقل سريان الدم في الشرأيين وتثقل عدة أعضاء من الجسم أبرزها الدماغ.

توصلت مجموعة من الخبراء الى أن الأسماك هي أفضل الأطعمة التي تقوم بتنشيط نقاط الاتصال العصبي التي تنشط الذاكرة ، وهي أيضاً تحمي البصر وتمنع الجلطات الدموية.

الى ذلك لا بد من إتباع نظام غذائي صحي يتضمن المعادن الضرورية الموجودة في الفواكه (الحوامض) ، وجميع أنواع الخضراوات الغنية بالحديد ، والنحاس و الماغنسيوم والزنك (الروكا) ، هذا بالإضافة الى زيت السمك الذي تساعد مكوناته على تقليل التوتر والإحباط وتحفز القدرة على الادراك ، وسرعة الفهم والتعلم.

ويمكن للشخص أن يتذكر أكثر إذا تناول الأطعمة التي تحتوي على مركبات معينة مثل الكالسيوم (الحليب ومشتقاته) ، والبوتاسيوم (الزعتر وهو من أهم المنشطات للذاكرة) .

أما المواد البروتينية (اللحوم ، الدجاج ، السمك...) فتعتبر من المصادر الأساسية لتوليد الطاقة والنشاط في الجسم ، الى جانب المأكولات الغنية بالفيتامينات "ب" وخاصة "ب9" (B9) مثل الفواكه وخصوصاً الشمام والخضروات الخضراء ، وأيضاً الفيتامين "ب12" الموجود في السمك والبيض واللحومات .



عادات تضر بالدماغ

1. عدم تناول وجبة الإفطار

الناس الذين لا يتناولون وجبة الإفطار سوف ينخفض معدل سكر الدم لديهم.هذا يقود إلى عدم وصول غذاء كاف لخلايا المخ مما يؤدي إلى انحلالها.

2. الإفراط في تناول الأكل.

الأكل الزائد يسبب تصلب شرأيين الدماغ ، مما يؤدي إلى نقص في القوة الذهنية .

3. التدخين

يسبب التدخين انكماش خلايا المخ وربما يؤدي إلى مرض الزهايمر.

4. كثرة تناول السكريات

كثرة تناول السكريات يعوق امتصاص الدماغ للبروتينات والغذاء،مما يسبب سوء تغذية الدماغ وربما يتعارض مع نمو المخ.

5. تلوث الهواء

الدماغ هو اكبر مستهلك للأكسجين في أجسامنا. استنشاق هواء ملوث يقلل دعم الدماغ بالأكسجين مما يقلل كفاءة الدماغ

6.الأرق (قلة النوم)

النوم يساعد الدماغ على الراحة . كثرة الأرق تزيد سرعة موت خلايا الدماغ.

7. تغطية الرأس أثناء النوم

النوم مع تغطية الرأس يزيد تركيز ثاني أكسيد الكربون ويقلل تركيز الأكسجين مما يؤدي إلى تأثيرات سلبية على الدماغ.

8. القيام بأعمال أثناء المرض

العمل الشاق أو الدراسة أثناء المرض تقلل من فعالية الدماغ كما أنها تؤدي إلى تأثيرات سلبية عليه.

9. قلة تحفيز الدماغ على التفكير

التفكير هو أفضل طريقة لتمرين الدماغ . قلة تحفيز الدماغ على التفكير تؤدي إلى تقلص أو تلف خلايا الدماغ.

10. ندرة الحديث مع الآخرين

الحوار الفكري مع الآخرين يساعد على ترقية فعالية الدماغ.

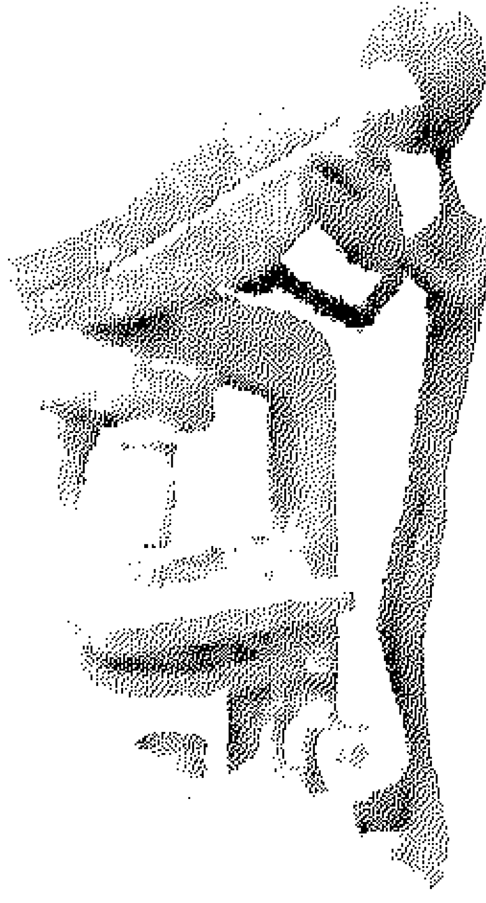
نصيحة

* القهوة والشاي و المشروبات الغازية سيئة للدماغ فابتعد عنها.



حقائق عن الدماغ

- الدماغ عند الولادة ما بين 100 – 200 مليار خلية عصبية
- حجم كل 100 ألف خلية يكون بحجم رأس الدبوس
- يولد الدماغ 25 واط من الطاقة في حالة الوعي
- يستهلك 20٪ من الطاقة التي يستهلكها الإنسان
- تنتقل المعلومات فيه بسرعة 250 ميل في الساعة
- يقوم بـ 400 عملية في الدقيقة
- منشطات الدماغ الأربع :

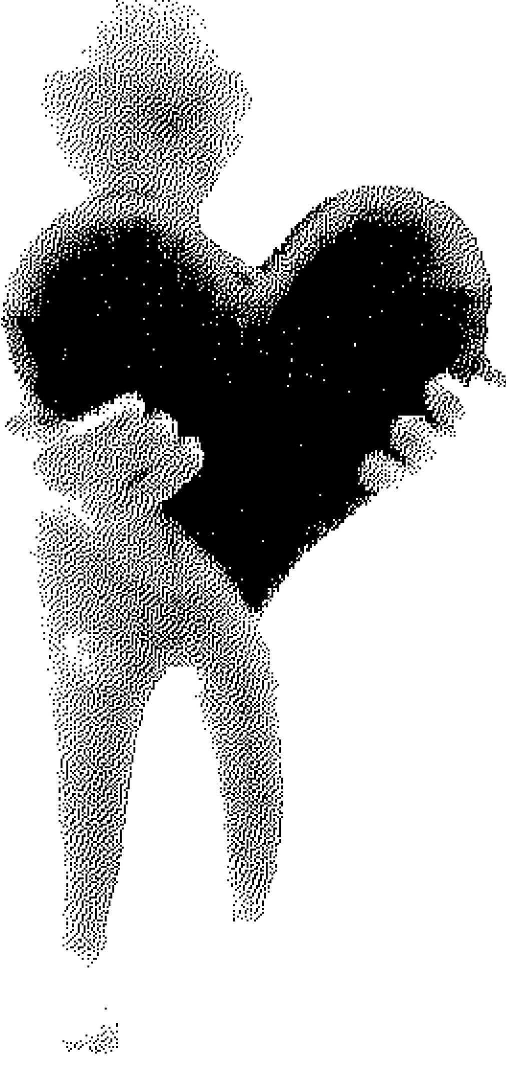


الأكسجين ، الغذاء ، استقامة الظهر ، الابتسامة ☺

- يبلغ حجم الدماغ نصف حجم الرأس لكنه يستهلك خمس طاقة الجسم ، ويحتاج إلى الدم بسرعة ليزوده بالأوكسجين والمواد الغذائية ، وإن وصلت كمية قليلة من الدم إليه يشعر الإنسان بالدوار .
- تموت خلايا الدماغ بعد خمس دقائق مباشرة إن لم يصلها الأوكسجين

علاقة المشاعر بالدماغ

هل يختلف الناس أيضا في مشاعرهم وعواطفهم نتيجة اختلاف أدمغتهم؟



المشاعر والعواطف جزء لا يتجزأ من حياتنا اليومية..السعادة، الحزن، الابتهاج، الاحباط.. كلها مشاعر مألوفة لنا جميعا ولكنها تكون عند بعض الناس أشد، وتستمر لمدة أطول من غيرهم فتسبب لهم أمراضا مثل الاكتئاب Depression بأنواعه المتعددة، وقد أصيب ابراهام لنكولن أحد أشهر رؤساء أمريكا السابقين بهذا المرض اللعين ورغم أنه كان رئيساً لأقوى دولة في العالم إلا أن هذا المرض سبب له من التعاسة ما لم يسببه لأى إنسان آخر على حد قوله " إننى الآن أكثر الرجال الأحياء بؤساً وإذا ما تم توزيع ما أشعر به بالتساوى على جميع البشر، لن يكون هناك وجه مبتهج على سطح الأرض."

وقد حاول العلماء معرفة العلاقة بين السعادة والذكاء وأيهما يؤثر في الآخر وبمعنى آخر هل السعادة تسبب الذكاء أم أنها نتيجة له؟ أجريت في كاليفورنيا دراسة على مجموعتين من الفئران، أعطيت الأولى الأفضل من كل شئ بداية من المعيشة في أقفاص متسعة إلى الغذاء الجيد أما المجموعة الثانية (الضابطة) فقد كانت تعيش تحت الظروف العادية. وبعد 40 يوما فقط كان أداء المجموعة الأولى(المميزة) في اختبارات المهارة واجتياز المتاهات أفضل بدلالة إحصائية من المجموعة الثانية. وهذا يعنى أن الغذاء الجيد والكثير من المرح والمنزل الرحب المتسع أو بمعنى أدق السعادة بكل معانيها ربما تجعلك أكثر ذكاء اذا كان ما ينطبق على الفئران ينطبق أيضاً علينا نحن البشر.

هنالك بعض المشاعر التي تنشط وتقوي الدماغ من ذلك الابتسامة والثناء والتفهم والإعجاب وإن حل المسائل الصعبة والمعقدة وامتلاكها معقدة جيدة على التذكر واسترجاع المعلومات تتأثر بالكيميائيات التي يفرزها الجانب الأيسر من الدماغ.

الانفعالات الإيجابية (التسلية ، المرح ، المفاجأة ، التجديد) تقوي الذاكرة طويلة المدى وخصص من فترة لأخرى (20) دقيقة تسلية و أكثر فيها من شرب الماء واجعل طريقة العلم مسلية وممتعة ومنوعة ونشيطة

(أثبتت دراسة جامعية ماليزية عام 2002م أن : الضحك المتوازن يساعد على إزالة التوتر عند الطالب)



تمريـن

فكر في آخر مرة أثني فيها على مجهودك ...

متى كان ذلك ؟ وكيف كان شعورك وقتها ؟

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....



العقل الواعي و العقل الباطن (اللاواعي)



مقارنة بسيطة بين العقل الواعي واللاوعي والتي تبين جانباً من القدرات والإمكانات التي يتمتع بها العقل البشري المعجز وسوف تقرؤون بعض النقاط المذهلة في العقل اللاواعي

❖ **العقل الواعي**

1. محدود التركيز
2. متعاقب
3. منطقي
4. خطي (مؤثر واستجابة)
5. يسأل لماذا؟ للتعليل-يعرف الأسباب
6. ينام (عندما يدخل في اللاواعي) ويوقظ عندما يعود
7. حركات ارادية
8. منتبة الآن
9. يحاول فهم المشكلات
10. يوجد (الحصيلة)
11. متأني
12. يعبر بالكلمات
13. تحليلي
14. ينتبه للمعلومات
15. التعليم المعرفي (نظري)

❖ **العقل غير الواعي(العقل اللاواعي)**

هو العقل الخارق للانسان، وهو سلاحه الذي لا يعي بوجوده، استخدام العقل اللاواعي والسيطرة عليه قد تؤدي الى نتائج عظيمة، وتطور من مهاراتك بشكل ملحوظ...فهي تزيد التركيز وشدة الملاحظة، وتقوي حواس الانسان، وانتباهه...فيمكن أن تفيدك في حياتك العملية، والدراسية أيضاً.

1. غير محدود التركيز يدرك 2 مليون معلومة في الثانية
2. متزامن
3. حدسي - تخميني - يربط بين الأفكار
4. سبرناتي
5. يعرف لماذا؟
6. يحلم وينيم ولكن لا ينام
7. حركات غير ارادية
8. متنه للماضي والحاضر والمستقبل
9. يعرف الحلول أو ماذا يريد
10. يحقق الحصيلة
11. تلقائي
12. يعبر بحركة والنبرة
13. تركيبي - تجميع الخبرات
14. ينتبه ويحفظ المعلومات
15. تعلم الخبرة (عملي)

بعد أن تعرفنا على العقل الواعي واللاواعي ومهام كلا منهما ناتي إلى تفصيلات تهمنا لندركها ونستغلها في حياتنا لتساعدنا على الفهم اكثر

ان إدراكنا للاشياء يتم بواسطة الحواس الخمس وما نجمعه من معلومات عن طريقها ، فهي كما تعلمون نافذتنا على العالم الخارجي. ثم يقوم العقل بعد ذلك بترشيح هذه المعلومات وتنقيتها ويقوم كذلك بتفسير خبراتنا الجديدة المكتسبة بناء على معتقداتنا واهتماماتنا وطريقة تنشئتنا واخيرا حالتنا الذهنية.

يمكن أن نقول أن العقل يقوم بثلاثة وظائف رئيسية لتشكل الخريطة العقلية هي: التعديل والتعميم والحذف .ولتوضيح هذه العمليات دعوني أضرب لكم المثال التالي : الطفل الذي بدأ المشي لتوه رأى أمه وأبوه وهما يفتحان باب الغرفة باستخدام مقبض ذلك الباب. لم يكن لديه معرفة عند ولادته أن ذلك الشيء المسمى مقبض الباب يستخدم لفتح الباب. هذه المعلومة أضيفت بعد أن رأى والديه يفعلان ذلك وهو الآن يستعد لتجربتها بنفسه. هكذا تعمل عملية الاضافة في جميع البرامج العقلية. يرى هذا الطفل لعد ذلك باب المطبخ والحمام والمنزل يفتح بنفس الطريق، فمن خلال عملية التعميم يتم برمجة العقل بأن لكل باب مقبض يفتحه .

ربما في المستقبل يتعرف على أنواع نادرة من الأبواب تفتح بالدفع بدون مقبض أو بالسحب جانبا فتعمل عملية الحذف على التعديل في ذلك التعميم بالنسبة لهذه الأبواب الفريدة.

هذه هي العمليات الأساسية الثلاث والتي تعمل باستمرار على تشكيل الخريطة العقلية للإنسان.

تمرين



10 9 8 7 6 5 4 3 2 1

المطلوب

ان تعد بطريقة الغير معتاد عليه

أي

10 - 1

ثم

9- 2

ثم

8- 3

ثم

7- 4

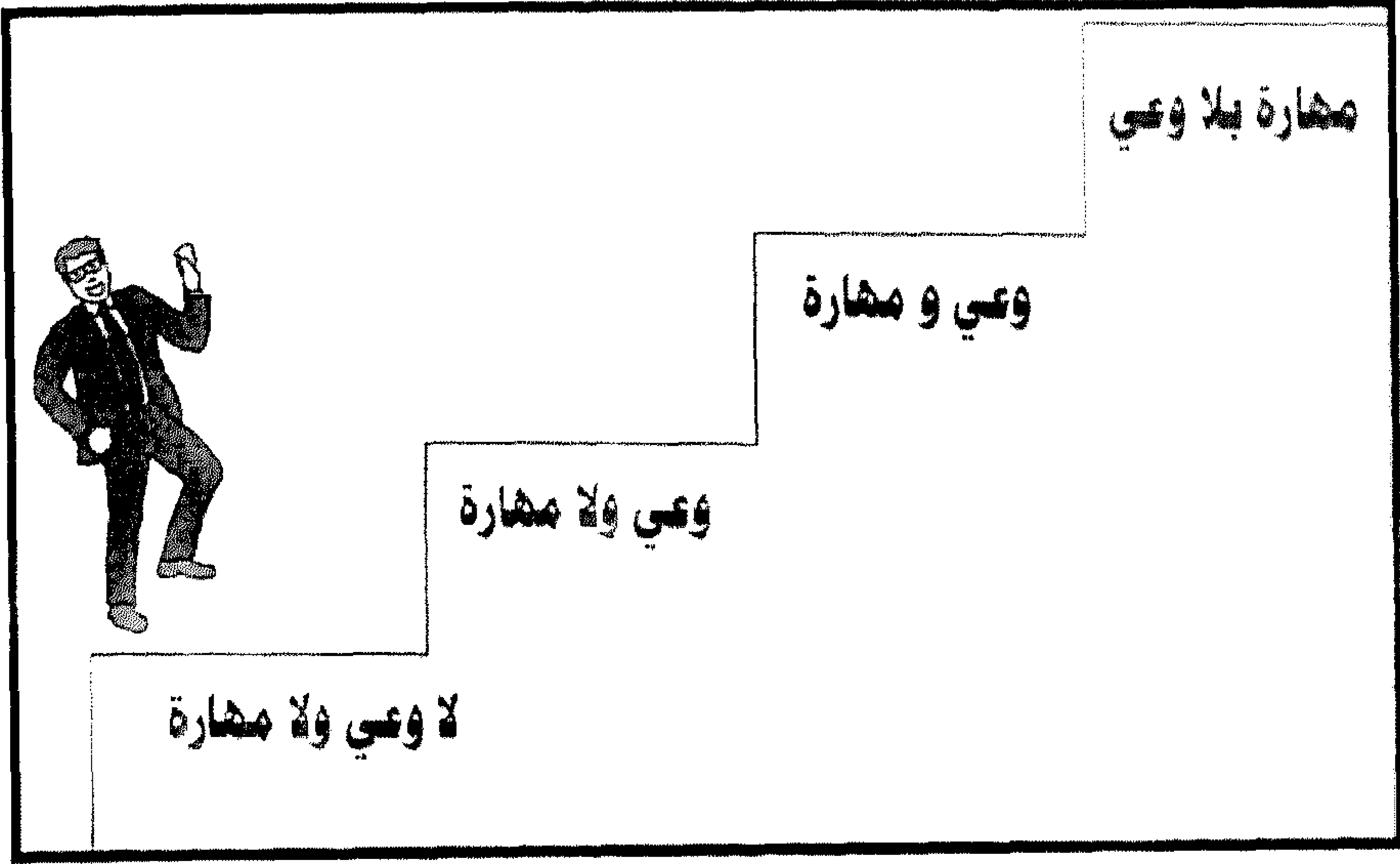
0

0

هكذا (واحد عشره ،اثنان تسعة ، ثلاثة ثمانية ، اربعة سبعة ، خمسة ستة ، ستة خمسة ، سبعة اربعة ، ثمانية ثلاثة ، تسعة اثنان ، عشره واحد)

جرب وتدرب حتى تستطيع عده خلال عشر ثواني

سلم المهارات



لو لاحظنا في التمرين السابق صعب علينا ان نعد بطريقة غير معتاد عليه كما تعودنا ان نعد بتسلسل من واحد إلى عشره أو العكس من عشره الى واحد .

يسهل دأيم علينا عمل ما تعودنه بشكل تقليدي اما اذا صادفنا مهاره جديدة فيصعب علينا فعله بالمره الا اذا مرينا بعدة مراحل :-

- لا وعي ولا مهارة (لا نملك المعرفة ولا مهاره في التطبيق)
- وعي ولا مهارة (نملك المعرفة ولكن لا يوجد لدينا مهار ة)
- وعي ومهارة (نملك المعرفة ولدينا القدرة على العمل بالمهارة)
- مهارة بلاوعي (أي نعمل المهارة بدون ان نعي بالخطوات التي طبقناها)

ولو ضربنا مثال في واقعنا على فئة البنات الان لو دخلت المطبخ تحتاج الى كتاب الطبخ وتضع المقادير بحساب المليمترات ، واما الام لا تحتاج إلى كتاب أو مقأيس لوضع المقادير لأنها وصلت مرحلة (مهارة بلا وعي).

وكذلك أيضا على فئة الشباب الان عند تعليمه قيادة السيارة يحتاج الى فترة زمنية الى ان يصل مرحلة (مهارة بلا وعي) .فبداية لا يستطيع تحريك السيارة بسهولة لانه في مرحلة (لا وعي ولا مهارة)

السؤال كيف بإمكاننا ان نصل الى مرحلة (مهارة بلا وعي)؟ الجواب في عدة خطوات :-

1. التدريب والتطبيق
2. التدريب والتطبيق
3. التدريب والتطبيق
4. التدريب والتطبيق
5. التدريب والتطبيق

تعمدت تكرار الخطوات لكي كل شخص يرغب بإكتساب أي مهارة لابد من التدريب والتطبيق سوى مهارة المذاكرة او مهارة الحساب الذهني السريع أو مهارة الحفظ في دقيقة أو مهارة حل المسائل الصعبة وغيرها الكثير من المهارات الممكنة في ذلك .

إلى الآن لعلنا لم نرى دور كل من العقل الواعي واللاواعي في عملية التعلم. ولتوضيح ذلك دعونا نستخدم مثالا حيا وليكن النجار. هذا النجار المحترف الذي تراه يقطع الخشب بكل مهارة ثم يجمع تلك الأجزاء الصغيرة ليشكل كرسيا أو طاولة في منتهي الدقة والروعة والجمال، مر بعملية تعلم استمرت شهورا وربما سنينا حتى وصل إلى هذه الدرجة من المهارة. سنقسم عملية التعلم هذه إلى 4 مراحل هي:

1. عدم المهارة وعدم الوعي بعدم المهاره عندما طلب منه أول مرة أن يمسك المنشار ليقطع أو خشبة في حياته، لم تكن لديه مهارة قطع الخشب وفي نفس الوقت لم يكن يعي أن هذه العملية تحتاج إلى مهارة، وبالتالي فقد كانت نتيجة قطع تلك الخشبة الأولى مأساوية.

2. عدم المهارة والوعي بعدم المهارة بعد التجربة التي مر بها نجارنا في المرحلة السابقة، معايشته لتلك التجربة نقلته مباشرة إلى المرحلة الثانية التي نحن بصدد بيانها الآن. فهو الآن أصبح يعي ويدرك أن هناك مهارة تدعى مهارة قطع الخشب وأنه لا يملك تلك المهارة.

3. المهارة والوعي بالمهارة المرحلة السابقة (الثانية) تدوم طوال فترة التعلم التي يحتاجها الإنسان لاتقان مهارة ما وهي تختلف بحسب المهارة بذاتها وبحسب المتعلم نفسه. ينتقل بعد اكتساب المهارة إلى المرحلة الثالثة فهو الآن يمارس المهارة التي أصبح يتقنها بوعي. فتراه يمسك المنشار ويحكم قبضته عليه ويوجهه بوعي بزاوية معينة ثم يضغط عليه بوعي كذلك بقوة معينة ويحركه جيئة وذهابا بسرعة معينة. كل هذا يمارسه بتركيز ووعي قوي جدا لأنه يخشى أن يخطيء في قطع تلك الخشبة.

4. المهارة بلاوعي تدوم المرحلة الثالثة من التعلم فترة تطول أو تقصر تنتقل بعدها المهارة من الوعي إلى اللاوعي. يصبح النجار في هذه المرحلة يمارس حرفته دون أن يحتاج إلى التركيز على ما يصنع كما كان يفعل في بداية تعلمه. فتراه يتلاعب بالمنشار بمهارة في يده ويزيد وينقص في قوة ضغطه على المنشار وربما مارس أعمالا أخرى أثناء قطع الخشب لم يكن يمارسها في بدأيات تعلمه مثل الحديث مع صديق أو الرد على الهاتف أو الاستماع إلى المذياع... إنه يمارس المهارة الآن بلاوعي.

جميع المهارات والسلوكيات والعادات والأفكار وعموما البرامج العقلية تمر بهذه المراحل الأربع حتى تترسخ في اللاوعي. فإذا رسخت في اللاوعي أصبحت عملية آلية يمارسها الإنسان بيسر وسهولة ويصبح التخلص منها هو الأمر الصعب. وهنا بالتحديد تعمل البرمجة اللغوية العصبية. إن البرمجة اللغوية العصبية تحاول أن تفهم كيف تتم عملية

برمجة اللاوعي ومن خلال فهم هذه العملية يتم ابتكار تقنيات (أساليب) عمل على برمجة العقل وإلغاء البرمجة.

من خلال ما سبق ذكره يتبين لنا أن أن حياتنا هي ثمرة أفكارنا ، يقول علماء النفس : " إن اعظم شيء يمتلكه الإنسان في الحياة هو الأفكار ، وفكر الإنسان هو الذي يحركه ويوجهه إما الى النجاح واما الى الفشل". وفي الحقيقة فان فكر الإنسان مثل الكمبيوتر يعتمد على المعلومات التي تغذي بها هذا الجهاز فان غذيته بمعلومات وأفكار ذات قيمة أعطاك مخرجات ذات قيمة والعكس صحيح.

لابد لكل إنسان ان يؤمن ان لديه مهارات وقدرات فقط يحتاج الى خطوة رئيسية لكي ينجح الا وهي استخدام تلك القدرات والمهارات التي وهبه الله تعالى له .

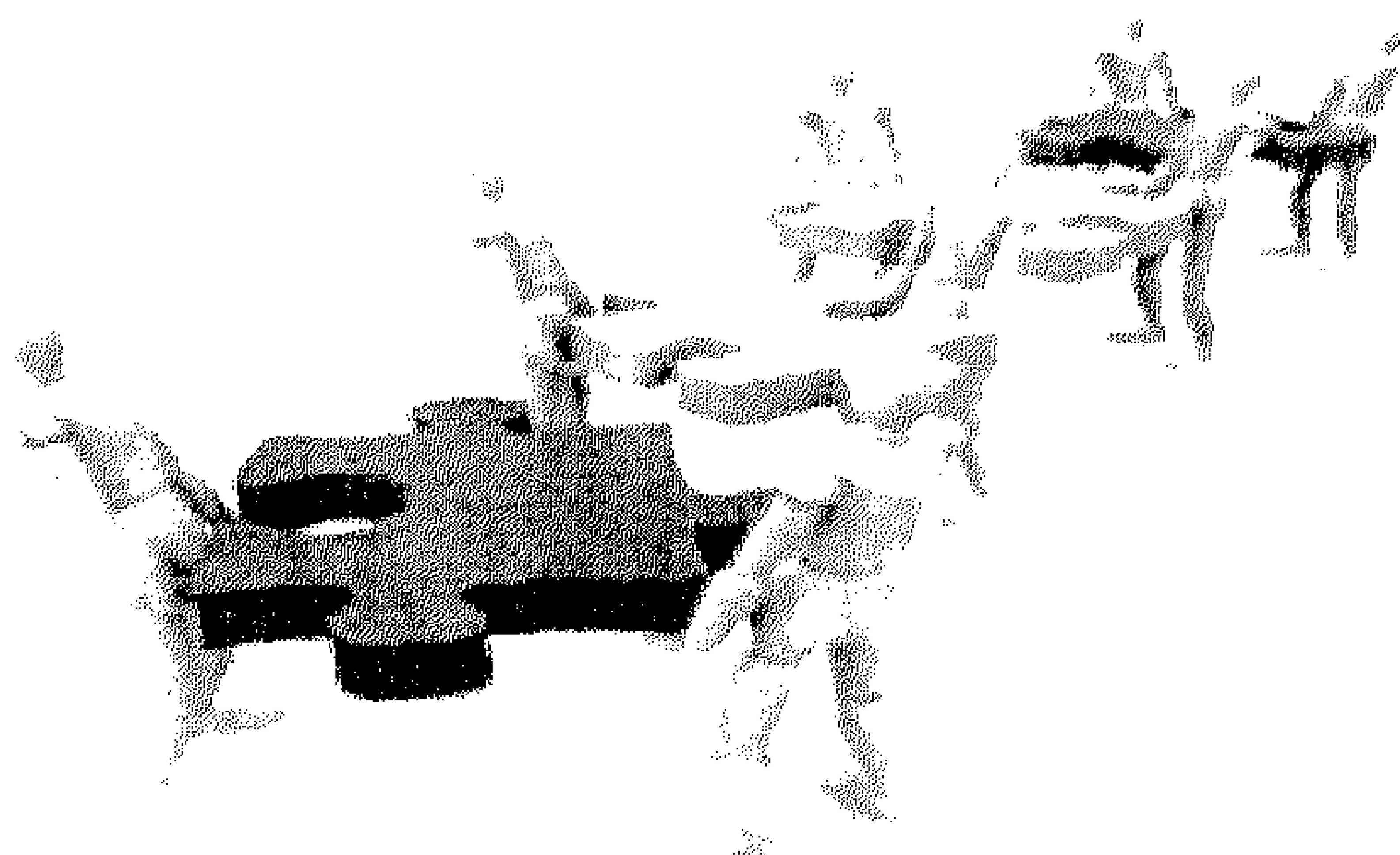
المعادلة

مهارات + قدرات + استخدام = نجاح

كما ذكرنا فيما سبق ان لكل شخص لديه مهارات وقدرات أي بمعنى انه شخص يملك مهارة الحفظ السريع وعنده القدرة في حفظ 10 كلمات في الدقيقة، واذا استخدمها بإمكانه حفظ القرآن الكريم وحفظ الأحاديث النبوية والقصائد وغيرها من ذلك، ومن خلال ذلك يستطيع ان ينجح في تحقيق ما يرغب في حفظه ، ولكن للأسف معظم الطلاب يردد في نفسه ان لديه قدرات ومهارات وللأسف يضع حاجز على نفسه في استخدام تلك المهارات والقدرات في تحقيق النجاح .

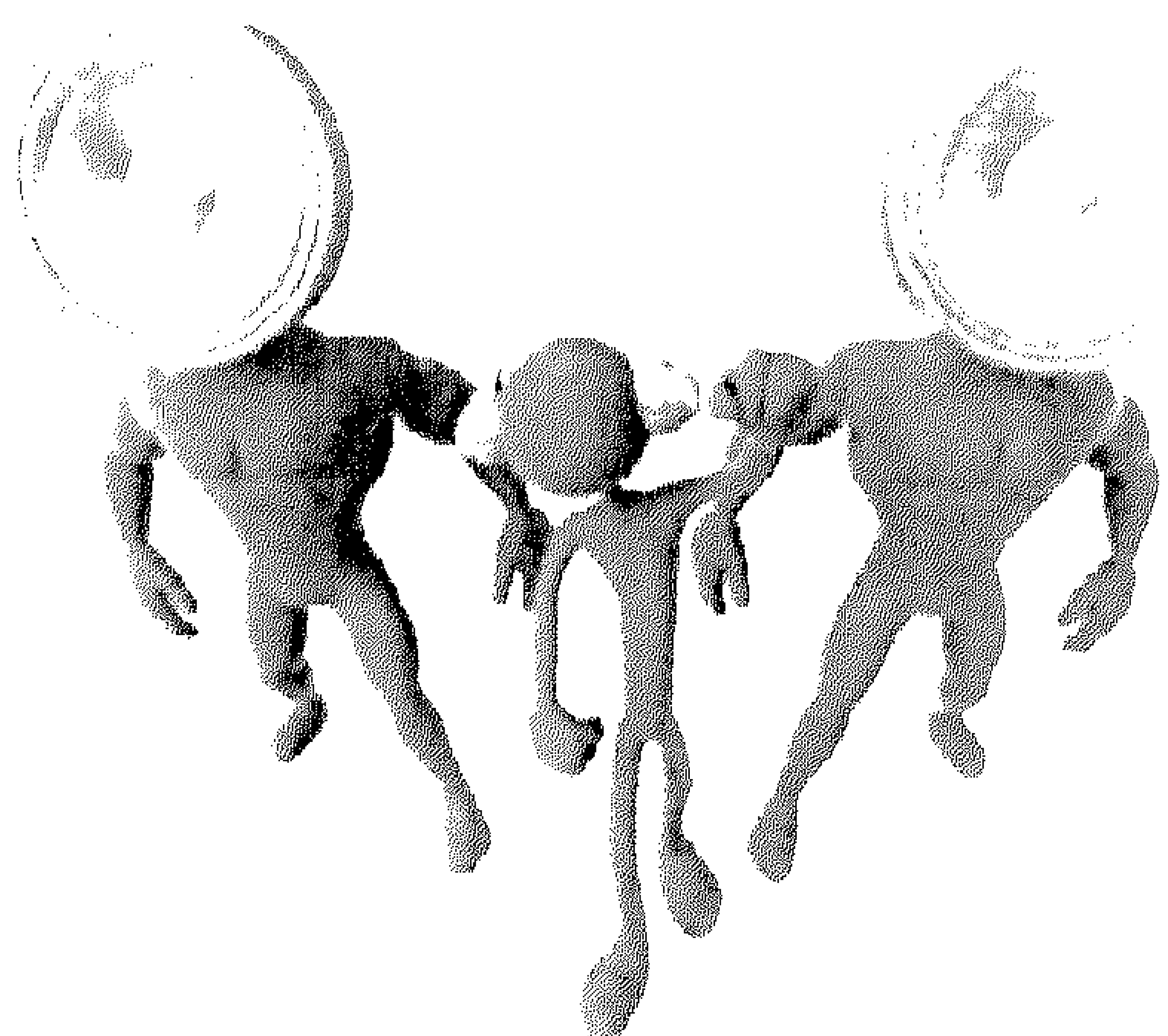
7٪ فقط من قدراتنا

93٪ مهدر



الفصل الثالث

الإيحاءات



الفصل الثالث

الإيحاءات

الإيحاءات السلبية



العقل فطرته ايجابية ولكن عند دخول أي فكرة سلبية جديدة عليه يقوم بعمل حفلة لها فتتعاطف سائر الحواس معها لذلك حارب الإيحاءات السلبية ولا تلقي لها بالا لان عقلك ايجابي فحافظ على ايجابيته وتفاؤله واحذر الإيحاءات السلبية .

كثير من الناس مدمنون على التفكير السلبي وعلى بث الأحاسيس السلبية تجاه أي شيء يكرهونه ، يحبونه ، يخافون منه ، أو يخافون عليه. إن التشاؤم ، الحقد ، الغضب ، العداوة ، التعلق ، الانتقاد ، عدم الرضا ، الغيرة ، الخوف ، الأنانية وغيرها من الأفكار والأحاسيس السلبية ، تولد طاقة سلبية نقوم ببثها في الكون ، ومن ثم جذبها ، لتعود الينا من جديد بتشكيلات طاقية سلبية من خلال قدرنا الذي هو نتيجة حتمية لما قمنا به سابقاً.

إن استمرار هذه المشاعر السلبية الداخلية من خلال تراكم صور فكرية سلبية

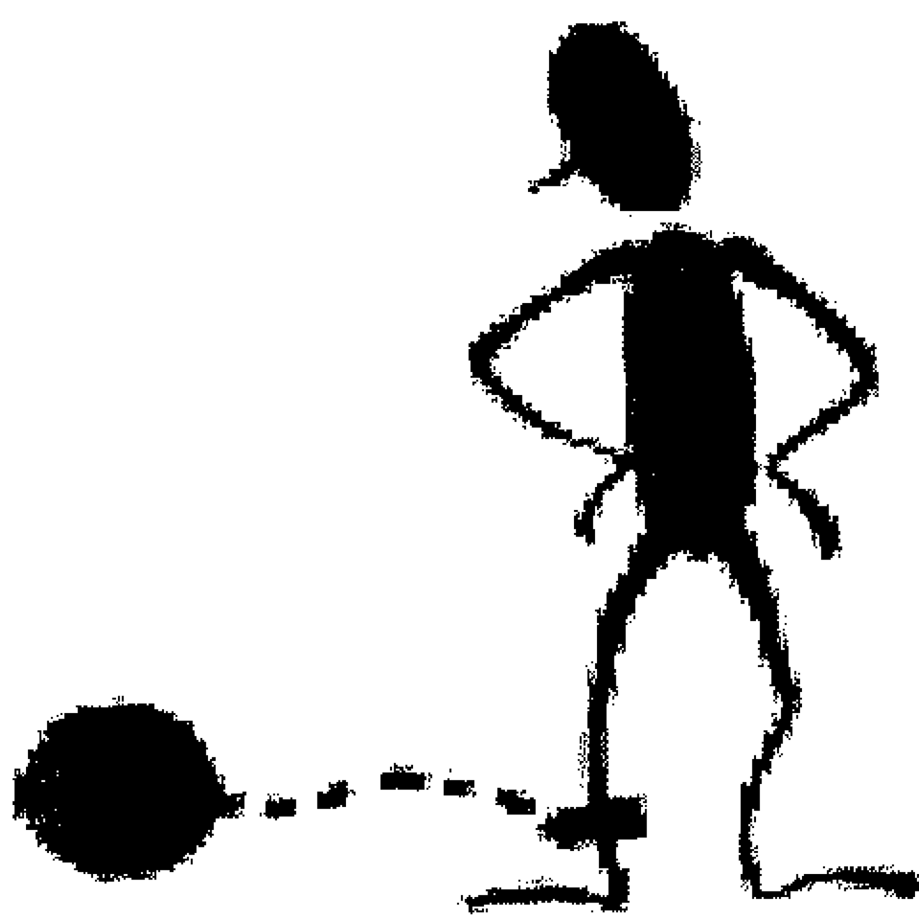
وهي العبارات التي تحبط وتكسل ، مثل :

أنا لا أفهم ، أنا كسول ، أنا ضعيف ، الدرس ممل ، أو الدراسة مملة ، المعلم فاشل، الجو لا يساعد ، الدراسة غير مجدية ، لا نستخدم الدراسة في العمل ، لماذا ندرس ؟ أنا فاشل ، المادة صعبة جدا ، لا يمكن أن أنجح في هذه المادة ، لا أستطيع ، أنا تعبت ، وأن الآخرين أفضل مني "طبيعيون"، "جميلون"، "سعداء"!... الخ .

كذلك لو كنت املك كذا لصار لي كذا لو فعلت كذا سأكون كذا لو لم يقع لي هذا وأي سوء حظ يرافقني وكثير من العبارات التي لا نلقي لها بالا سوف تؤدي حتماً

الى حالة سلبية داخلية لا محالة. فالحالة السلبية الداخلية تؤدي بنا الى المقولة التالية: "إنني ناقص والآخرون كاملون" . ونضيف أيضا ان هذه الأفكار والإيحاءات بتأثيرها علينا هناك من يصبح يعايشها ويشع هذا للذين هم من حوله وأحيانا يكون لشد الانتباه في كلا الأحوال هذا ما سوف يعكس حقيقتنا التي نعيشها ، والتي لن تختلف عما في داخلنا ، فنقوم بجذب واختبار غربتنا ، بشاعتنا ، حزننا ، وعقد نقصنا من خلال أقدارنا التي قمنا برسمها على شاكلتنا.

إذا راقبنا أنفسنا ونحن نتابع مثلاً نشرات الأخبار ، وقمنا بتصنيف الأحاسيس التي نشعر بها خلال النشرة الى أحاسيس ايجابية أو سلبيه فسوف نذهل بالفارق الكبير بين عدد الأحاسيس السلبية والأحاسيس الإيجابية لصالح الأولى. فمشاهد الموت وأخباره ، القتل، الحروب ، الكوارث ، السرقة ، الفساد ، العنف ، الإحباط ، والظلم ، كلها مواد "دسمة" تحويها نشرات الأخبار ، وتشحنا يومياً بالعدوانية ، ما يؤثر فينا سلباً ، ويجعلنا مستهلكين طاقتنا وروحياً وفكرياً ومشحونين بالعدوانية ، وبالتالي بعدم الاتزان الداخلي. إن التوقف عن متابعة الأخبار السيئة ، والتركيز على الأفكار الإيجابية ، سوف يعطينا فرصة لبث أحاسيس ايجابية بشكل أفضل.



طبيعي أن ثمة أوقاتنا يتضاءل فيها زهونا بأنفسنا ، ويتخاذل اعتدادنا بها ، نتيجة لزلة لسان ، أو عثرة ذاكرة ، أو فعلة نابية ، أو ما إلى ذلك من التجارب العامة التي تشعر بالنقص شيئا ما .

لكن مثل هذا الشعور الوقتي إن هو إلا تأرجح طبيعي في ميزان تقديرنا لأنفسنا واعتدادنا بها ، ثم لا يلبث الميزان أن يستوي من جديد ونتناسى حتى هبوطه الوقتي .

لكن الإحساس بالنقص أو ما شاع بين الناس باسم عقدة النقص شيء مختلف تماما، فمنشؤه ليست هذه الصغائر التي قد تواجهنا في حياتنا اليومية ، وإنما هو انحراف في

الشخصية ، كان أول من فصله العالم النفساني (ألفرد إدلر) تفصيلا يحدو بالمرء إلى الإحساس بأن الناس جميعا أفضل منه في شيء أو آخر .

دائما يردد : إن الناس لا يحبونني .. الناس لا يقدرون إمكانياتي .. مستحيل أن أنجح ، إنه شعور بالنقص يجعله دائما لديه شعور بالخوف من عدم النجاح.

لا تكن عندك هذه العبارة مثلا (لن أنجح أبدا) بل لا بد أن تكون صورتك الداخلية (داخل العقل) صورة ذلك الشخص المتفائل الواثق من نفسه الذي لا يشك أبدا بأنه لن ينجح أو إنه فاشل فغالبا ما تتغلب الصورة الداخلية على الصورة الخارجية (المتوقعة) فإذا كنت تتوقع أنك ناجح وأنك سوف تحصل على الامتياز ولكن في داخل نفسك محبط وأنك لا يمكن أن تصل إلى تلك المرتبة فإنك بلا جدال سوف لن تصل إلى تلك المرتبة.



تمريــن



* أكتب الأفكار السلبية عن نفسك أو التي تسمعها من الآخرين عاهد نفسك على أن تزيلها الآن تماما .

....

....

....

....

....

* اكتب خمس أفكار ايجابية عن نفسك.

عاهد نفسك على الاستمرار عليها وتطويرها .

....

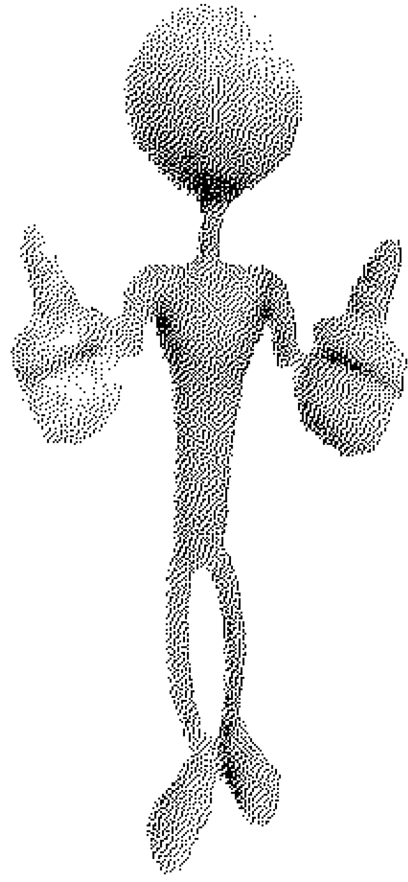
....

....

....

....

التفكير والإيحاء الإيجابي



هو بداية الطريق للنجاح .. فكر بالنجاح (إننا حين نفكر ايجابيا فإننا في الواقع نبرمج هذا العقل ليفكر ايجابيا ، والتفكير الإيجابي يؤدي إلى الأعمال الإيجابية في معظم شؤون حياتنا لذلك : تخيل نفسك ناجحا في دراستك ، حصلت على أعلى تقدير . تخيل نفسك انك ذكيا لامعاً .

غير رأيك في نفسك : الإنسان يملك طاقات كبيرة وقوى خفية يحتاج أن يزيل عنها غبار التقصير والكسل ، فأنت أقدر مما تتصور وأقوى مما تتخيل وأذكى بكثير مما تعتقد ، امسح كل الكلمات السلبية عن نفسك مثل " لا أستطيع – لست شاطرا.. " وردّد باستمرار " أنا أستحق الأفضل – أنا مبدع – أنا ممتاز – أنا قادر .

مارس الاعتقاد في إمكانية التعلم : وذلك من خلال ثقتك في مستوى ذكائك، وأن لك الحق في التعلم، وأن يكون لديك اتجاهات ايجابية نحو التعلم.

النجاح هو ما تصنعه ، فكر بالنجاح – أحب النجاح –النجاح شعور ، والناجح يبدأ رحلته بحب النجاح والتفكير بالنجاح ، فكر وأحب وابدأ رحلتك نحو هدفك .

تذكر أن النجاح يبدأ من الحالة النفسية للفرد ، فعليك أن تؤمن بأنك ستنجح – بإذن الله – من أجل أن يكتب لك النجاح فعلا .

الناجحون لا ينجحون وهم جالسون لاهون ينتظرون النجاح ، ولا يعتقدون أنه ضربة حظ وإنما يصنعونه بالعمل والجد والتفكير والحب واستغلال الفرص والاعتماد على ما ينجزونه بأيديهم .

الفشل مجرد حدث، وتجارب فلا تخش الفشل ، بل استغله ليكون معبراً لك نحو النجاح ، لم ينجح أحد دون أن يتعلم من مدرسة الفشل .

تذكر أن الوحيد الذي لا يفشل هو من لا يعمل ، وإذا لم تفشل فلن تجدّ في العمل مستقبلاً ، فالفشل فرص وتجارب ..لا تخف من الفشل ولا تترك محاولة فاشلة تصيبك بالإحباط ، وما الفشل إلا هزيمة مؤقتة تخلق لك فرص النجاح .

املأ نفسك بالأيمان والأمل فالأيمان بالله أساس كل نجاح وهو النور الذي يضيء لصاحبه الطريق وهو المعيار الحقيقي لاختيار النجاح الحقيقي ، و الأيمان يمنحك القوة ، وهو بداية الانطلاق نحو النجاح وهو الوقود الذي يدفعك نحو النجاح .

والأمل هو الحلم الذي يصنع لنا النجاح ، فرحلة النجاح تبدأ أملا ثم مع الجهد يتحقق الأمل ، و الناجحون يثقون دائما في قدرتهم على النجاح .

الثقة في النجاح تعني دخولك معركة النجاح منتصرا بنفسية عالية والذي لا يملك الثقة بالنفس يبدأ معركته منهزما .

وحتى تتعود على التفكير الإيجابي هناك عبارات ستساعدك بلا شك على النجاح والتفوق . وإليك بعض العبارات الإيجابية حاول تكرارها قبل الخلود إلى النوم ، مثل:

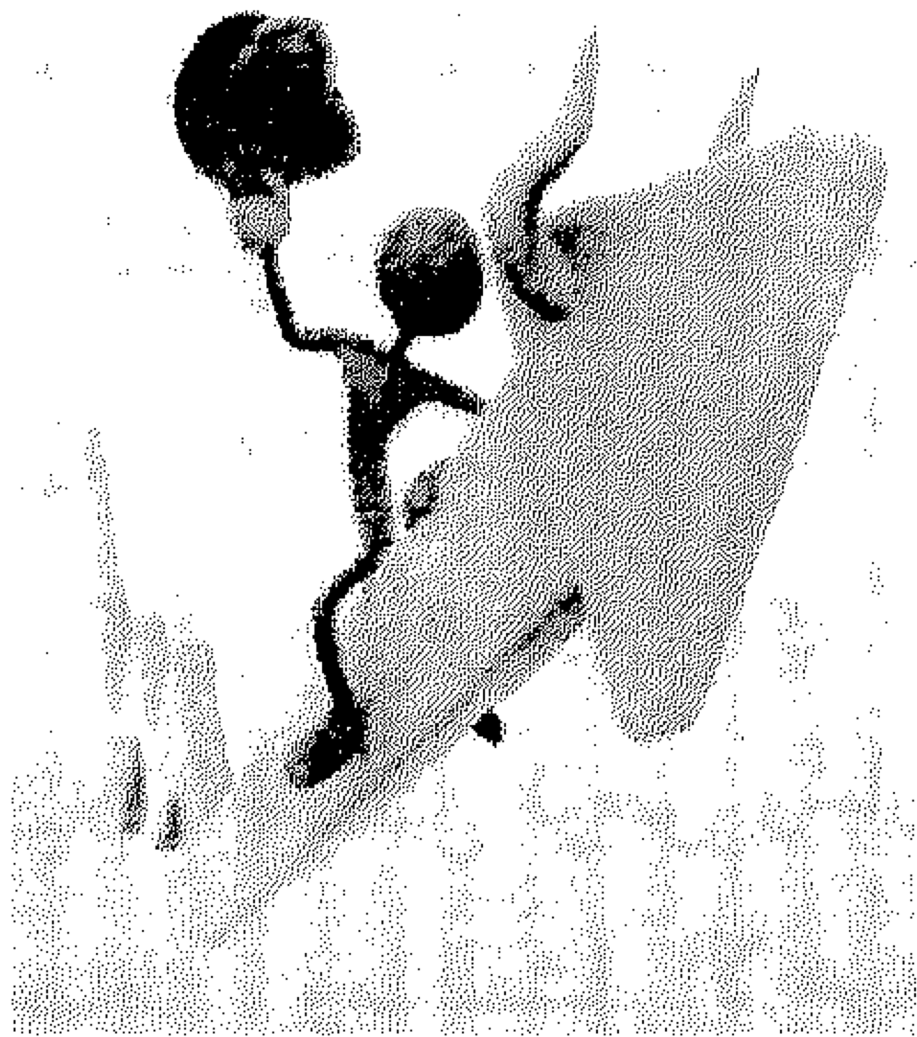
إنني أثق بذاكرتي .. إن المعلومات التي أقراها من الكتب الدراسية سأفهمها و أكررها بسهوله، إن مادة كذا ستكون سهلة مع الوقت لأنني أستطيع أن ادرسها وسوف افهمها .

غدا في الامتحان ستكون أعصابي مرتاحة و أنا مرتاحة كذلك ، (أكتب مثل هذه العبارات في أماكن بارزة تقع عليها عينك باستمرار) .

فكر بالنجاح دائما و ضع في ذهنك هدف النجاح الذي تسعى إليه .

استعن بالخيال الإيجابي والحديث النفسي البنّاء :

1. احرص على أن يكون حديثك مع نفسك ايجابيا وأن يكون خيالك ايجابيا ؛ وذلك لخطورة حديثنا النفسي الداخلي .
2. الحديث النفسي له تأثيره الكبير علينا في كيفية نظرتنا إلى الحياة .
3. محطمو الأرقام القياسية يمرون أولا بمرحلة الخيال الإيجابي البناء ، فيتهاون نفسيا للنجاح.



تمرين



اتبع الخطوات التالية :

اكتب في ورقة بخط واضح جميع الصفات الإيجابية التي تريدها، مثلا:

أنا ناجح ، أنا متميز ، أنا أتقدم ، أنا أستطيع ، أنا جدير بذلك ، أنا متفائل .. إلى غير ذلك من الصفات الإيجابية التي تسعى إليها ، ثم علقها في مكان بارز في المكتب أو الغرفة بحيث تراها كل يوم ورددها ، فهذه تساعدك على بناء التقدير الذاتي .

....

....

....

....

....

....

....

....

....

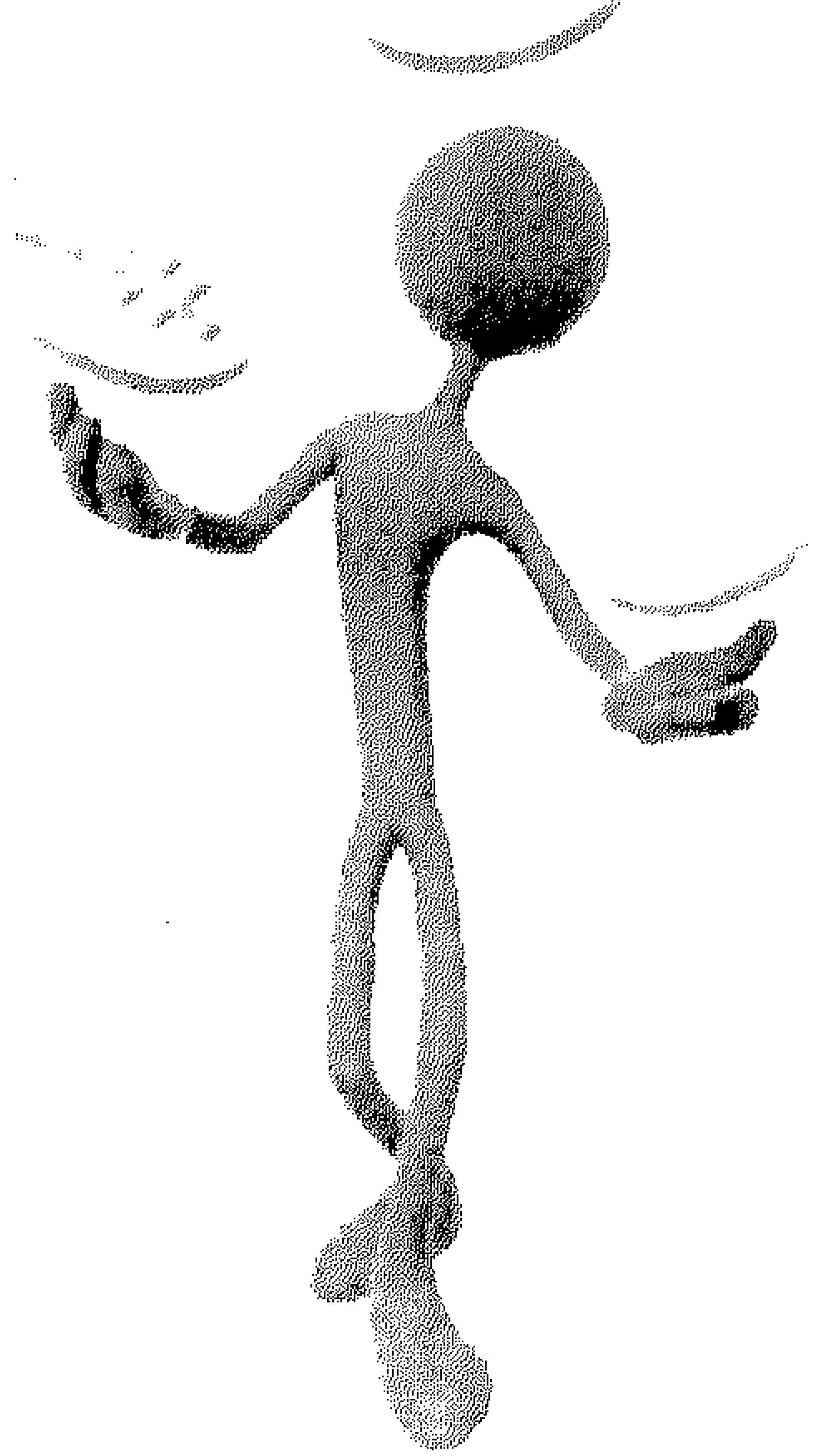
....

اصنع رسالة عقلية

خاطب نفسك دوما بمثل هذه الرسائل :

أنا أفهم جيدا وبجميع الوسائل

الدراسة متعة ووناسة



فكر في كيف؟ واترك لماذا ؟

الناجحون يسألون دوما بصيغة (كيف)

بدل أن تقول : لماذا لا أفهم ؟

قل : كيف أفهم ؟

بدل أن تقول : لماذا لا أحصل على درجات؟

قل : كيف أحصل على الدرجات ؟

كن متفائلا

نقطة البدء: التفاؤل

تفاءلوا بالخير تجدوه

تفاءلوا : أمر مباشر في الوقت الحاضر مستمر مع الزمن

الخير: الهدف المرغوب فيه

تجدوه : التوقع الإيجابي وهو الاعتقاد وهو شيء مهم وهذا يؤدي إلى الانجذاب لأنه يجذب لك الخير

تمريـن



لدعمك نفسيا :

تذكر أمورًا نجحت فيها

اذكر خمسة أمور حققت فيها أي نوعٍ من أنواع النجاح

(العلمي ، العملي ، الروحي ، الصحي ، الاجتماعي ، المالي)

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

كل شيء سهل وواضح

فكر بالسهولة

اصنع أنت السهولة

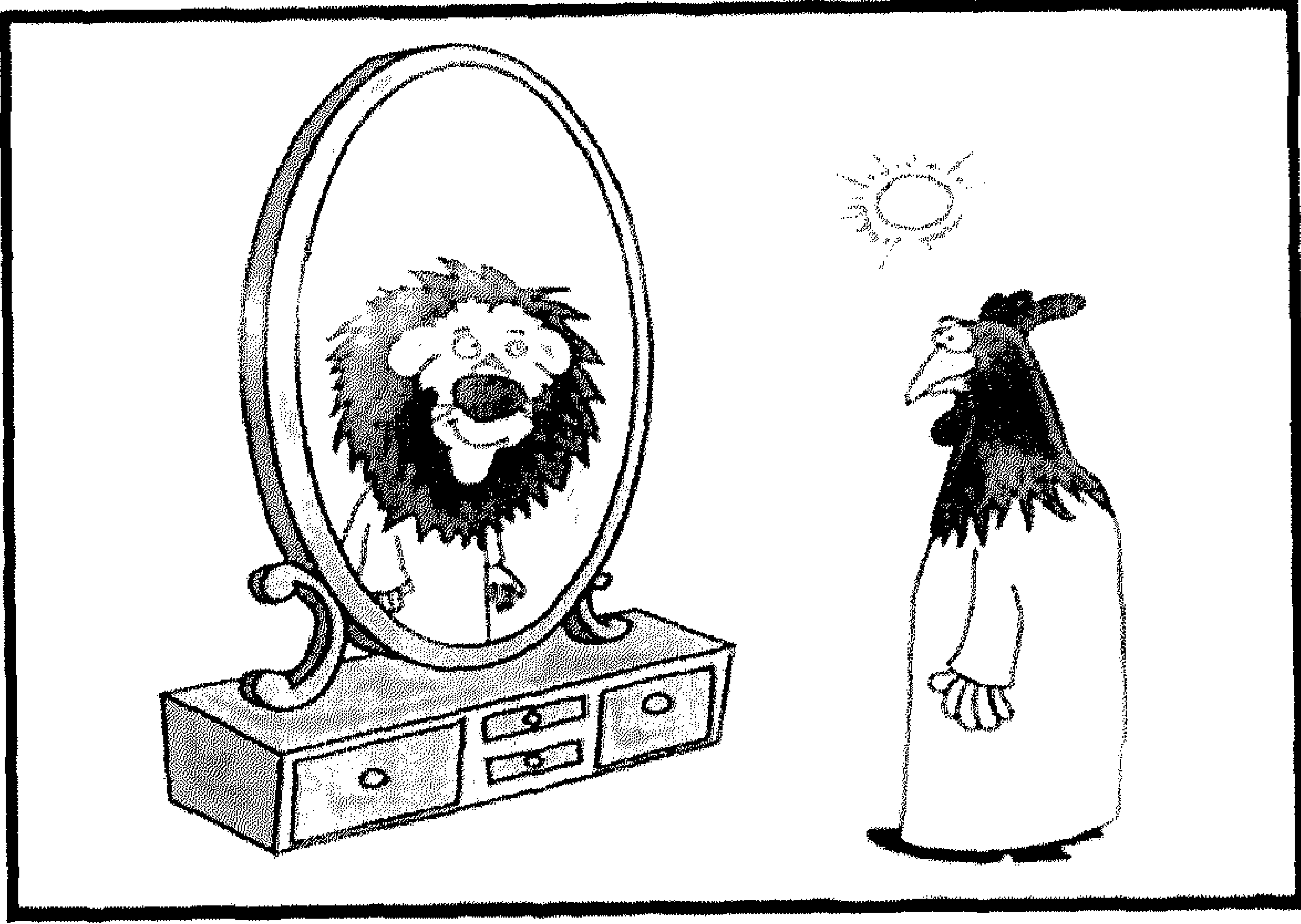
الصورة في الذهن ليست هي الواقع

وما الخوف إلا ما تخوفه الفتى
وما الأمن إلا ما رآه الفتى أمنا



أعلم

أنت المسؤول عن بناء الثقة والروح الإيجابية في داخلك



اعمل واجتهد وثابر لتحصل على ما تريد

فإن الله يهب لكل طائر الرزق

ولكن لا يلقيه له في العش

نصيحة



1. أسل الله العون والمساعدة ولا تنسَ التوكل والتفاؤل.
2. إبدأ بالنظر في كل ما هو جيد فيك وأبعد وساوس الإخفاق، واعلم أنك ذو قدرة وقيمة.
3. فكر فيما اكتسبته بدلاً من التفكير فيما أضعته.
4. طور مهاراتك وقدراتك ، وفكر دومًا فيما يمكنك فعله.
5. تجنّب « لو» فإنها سلبية .
6. انظر لكل مشكلة على أنها تحدٍ أمامك وبإمكانك تخطيه والتغلب عليه في سبيل تحقيقك لهدفك .
7. 7.انغمس أثناء المذاكرة في النتائج الإيجابية التي سوف تحققها بعد عملك ، ولا تُطل التفكير في العقبات الوقتية العابرة.
8. لا تتحدث عن الهزيمة أبدا.
9. اجعل تفكير نحو النجاح.
10. سارع في حل أي مشكلة قد تعترض طريقك.
11. واجه المصاعب العزيمة بالابتسامة.
12. تذكر إنجازات سابقة لك كنت تشعر وقتها بالثقة والسعادة ؛ بحيث تسترجع شعورك السابق بالثقة ..
13. عش هذه اللحظات التي تتذكرها بكل أحاسيسك ومشاعرك وخيالك ، حتى تتشبع بالشعور بالثقة وتوظفه في موقفك الحالي الذي تحتاجه فيه 14. تجنب سماع الرسائل السلبية من الآخرين حتى لو كانوا من أقرب أصدقائك !

تمريـن



تذكر ايجابيات الاختبارات

اذكر خمسًا من هذه الايجابيات :

....

....

....

....

....

....

....

....

....

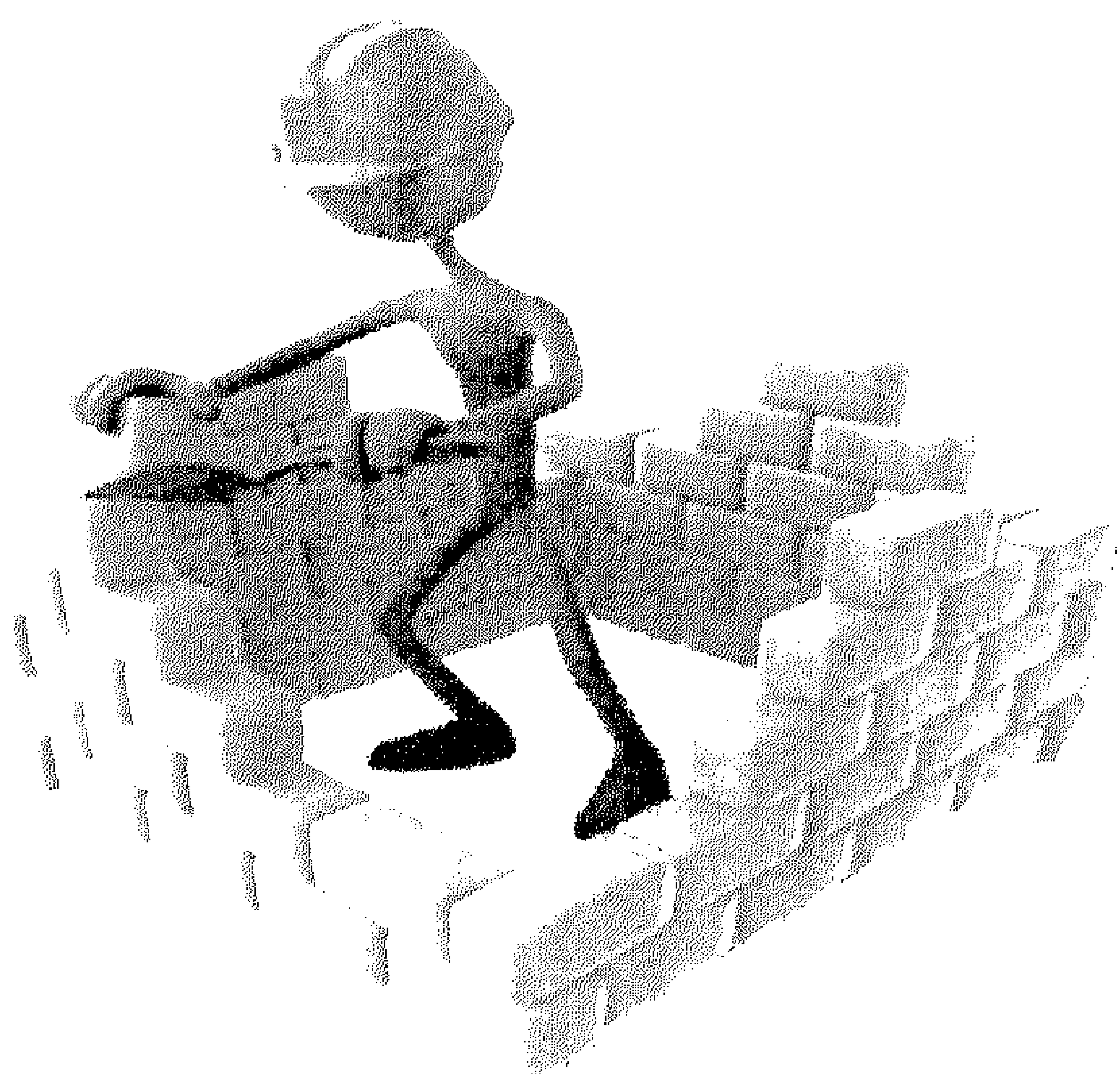
....

....

....

الفصل الرابع

صناعة الأهداف

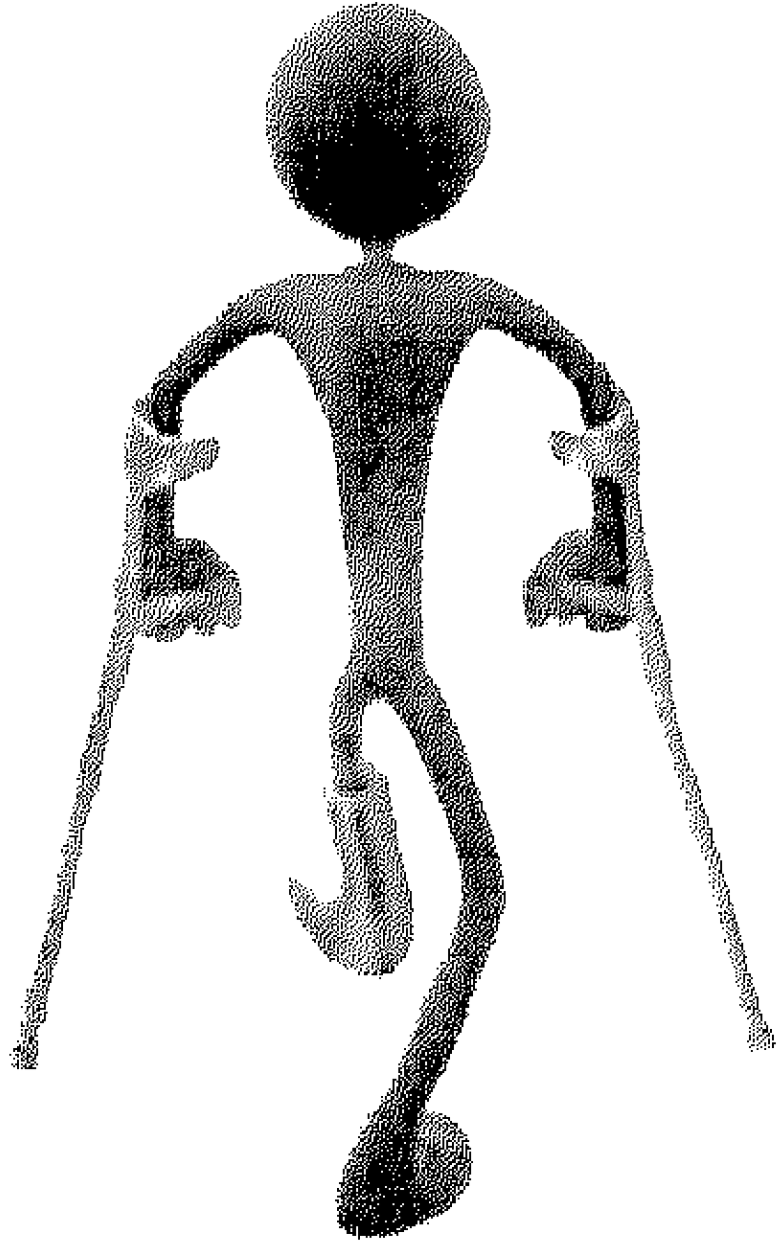


الفصل الرابع

صناعة الأهداف

المماطلة والأعذار

في عصرنا الحالي ظهر العديد من الأمراض و الفيروسات الخبيثة مثل الكوليرا والسل التي تصيب جسم الإنسان وربما تودي بحياة الشخص المريض إذا لم يعالج منها علاجا كاملا أو يحتاط لها بسبل الوقاية اللازمة.



ولكن هناك عدة أنواع من الأمراض والفيروسات الخبيثة التي قد تلحق ضررا بالغا بمجمل الكيفية والأساليب التي يدير بها كل إنسان وقته وتعتبر المماطلة أو التسويف واختلاق الأعذار من أكثر هذه الأمراض خطورة بل وتعد العدو الأول لإدارة وتنظيم الوقت، الحقيقة أن لا أحد يحب المماطلة و اختلاق الأعذار فهو وباء على حياتهم ، فما هو التسويف ؟ ولماذا نماطل؟ وكيف نتوقف عن اختلاق الأعذار؟

ما هي المماطلة ؟

كلمة تصف واحد من أكثر الأمراض المنتشرة التي عرفتها الإنسانية وهي واحدة من أكثر العادات مكرا و غدرا.

وإذا قمنا بتعريف المماطلة فسنجدها هي أن تقوم بمهمة ذات أولوية منخفضة بدلا من أن تنجز مهمتك ذات الأولوية العالية أو الميل لتأجيل وأداء المهام والمشروعات وكل شي حتى الغد أو بعده بقليل وفي مرحلتها النهائية عن طريق اختلاق الأعذار، ونظرا لأنه يتم تأجيل كل شيء فإنه لا يتم أداء أي شيء ، وأن تم أداءه فإنه سيجيء مبتورا وناقصا وغير مكتمل ، مثلا تتناول كوبا أخر من الشاي بدلا من أن تعود إلى عملك أو مذاكرتك

بالتعذر بأنك محتاج إلى كوب أخر حتى تستعيد انتباهك،تجلس لمشاهدة التلفاز بينما ينبغي عليك الذهاب لإنجاز أحد أهم أنشطتك وتتعذر بأن هناك متسع من الوقت لإنجاز ما نريد فيما بعد...

وعقب فترة الحضانة تلك بمدة قصيرة للغاية يبدأ الفيروس التسويف في الانتشار ويبدأ الإنسان ينتقل من أزمة لأخرى وتكون المحصلة عدم إنجاز أو إتمام أي شيء بالكفاءة والدقة المطلوبتين .

هل أنت مماطل؟

لتحديد ما إذا كنت قد أصبت بمرض المماطلة أم لا...نطرح عليك بعض الأسئلة التالية التي تحدد الإجابات عليها درجة خطورة المرض واستفحاله:

- هل أنا من أولئك الأشخاص الذين يخترعون الأسباب أو يجدون الأعذار لتأجيل العمل؟
- هل أكون محتاجا دائما للعمل تحت ضغوط شديد لكي أكون كفء ومنتجا؟
- هل أتجاهل اتخاذ تدابير صارمة لمنع تأجيل أو تأخير إنجاز أي مشروع؟
- هل أفشل في السيطرة على المشكلات غير ذات العلاقة بالمهمة والمعوقات الأخرى التي تمنع استكمال المهمة؟
- هل أشعر أحيانا بأنني لا أهتم بإنجاز العمل.
- هل أكلف الزملاء بأداء عمل من الأعمال التي لا تروق لي؟
- هل أترك المجال للمواقف السيئة حتى تستفحل بدلا من التصدي للمشكلة في الوقت المناسب؟

إن غلبت الإجابة على هذه الأسئلة بكلمة(دائما) فإن الفيروس سيكون قد انتشر في كل أنحاء الجسد وأن كانت الإجابات الغالبة هي (بعض الأحيان)فلا يزال هناك متسع

من الوقت لتناول الدواء الشافي أما إن غلبت الإجابة بكلمة(قليلا) فإن الفيروس لا يزال يمر ببدايات فترة الحضانة ،ولكن ومهما كانت الإجابات ستجد كل منا يماطل في هذا الجانب أو ذاك ، وذلك لسبب بسيط هو أن معظم البشر يماطلون أيضا ، فعلى سبيل المثال هناك العديد من المديرين الذين يستعدون لاجتماعات مهمة في لحظة أو قبل دقائق قليلة من موعد الاجتماعات وأيضا يوجد العديد من الطلاب وتلاميذ المدارس ممن لا يعكفون على استذكار دروسهم إلا خلال الليلة التي تسبق الامتحان النهائي ، يتقدم البعض لشغل وظيفة من الوظائف بعد انتهاء موعد التقديم ، إن كل هذه الأمثلة تعد نماذج من أشكال المماطلة واللامبالاة المتعددة.

صفات المماطلون و اللامبالون:

يتسم المماطلون بصفات سلبية عدة من أهمها:

- أنهم يرغبون في فعل شيء ما بل ويتخذون قرارا بهذا الشأن.
- عادة ينتهي بهم الأمر لعدم أداء أي شيء لأنهم لم يتابعوا تنفيذ قراراتهم.
- يدركون ولو جزئيا النتائج السلبية لعدم قيامهم بتنفيذ قراراتهم أي أنهم يعانون.
- يمتلكون مواهب عالية لاختراع الأعذار لعدم إنجاز ما كان يجب عليهم إنجازه، وذلك في محاولة لكبت ما يسمونه بتأنيب الضمير.
- يغضبون بسرعة ويتخذون قرارات جديدة.
- لا ينفذون هذه القرارات الجديدة أيضا وبهذا يماطلون أكثر.
- يستمرون في تكرار الأشياء نفسها ويسيرون في الدائرة ذاتها حتى تنشأ أزمة لا يستطيعون حلها ومن ثم لا يجدون أمامهم إلا خيار واحدا وهو إنجاز ما بدءوه.

- إن أسوأ ما في المماطلة والتسويف هو تحويلها لنمط من الحياة قد لا نشعر به و ذلك بسبب تحويلها إلى عادة إلا أنها بكل أسف عادة سلبية لا تؤدي إلا لمزيد من الضغوط والمشكلات والصعوبات.

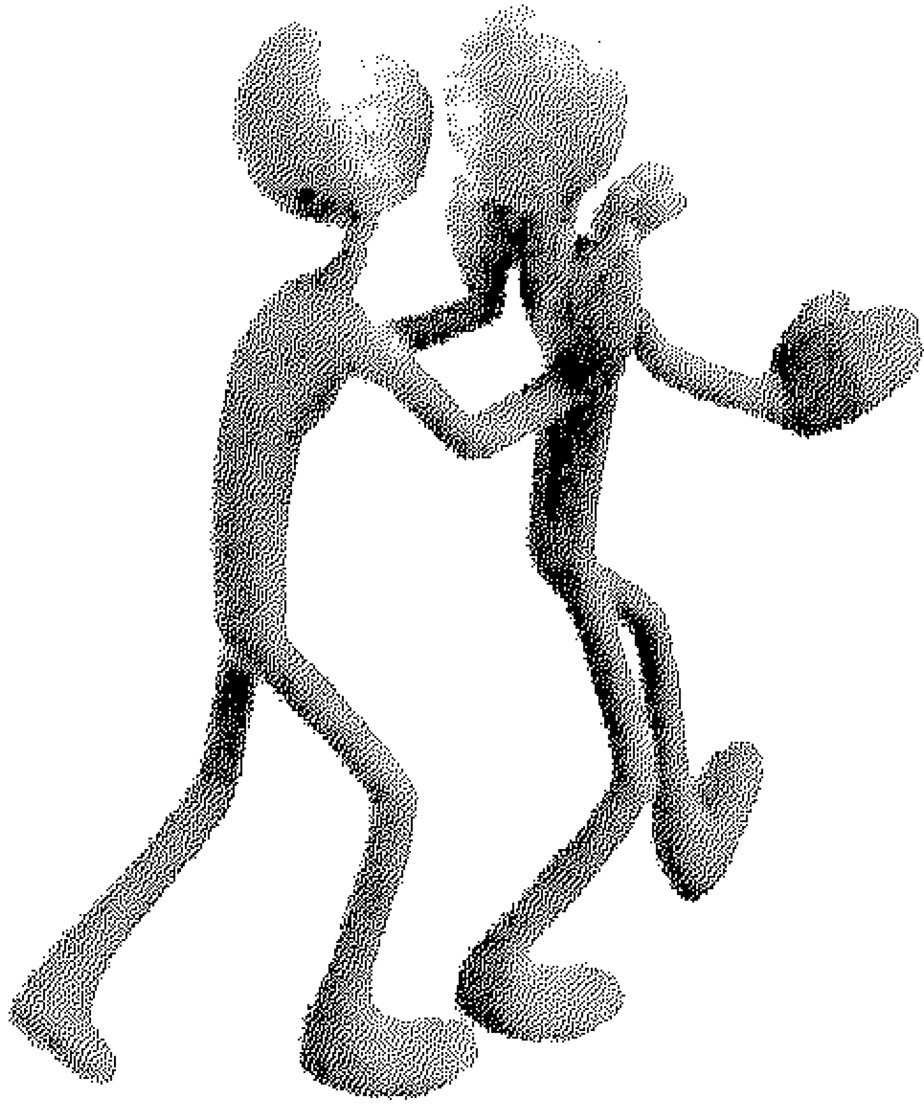
أعراض التسويف أو المماطلة:

يمكن توقع ومنع ومحاربة المماطلة وذلك بتطبيق آليات عده، هناك سلوكيات و أفعال تكون أعراض لمرض المماطلة والتي يجب أن تنتبه إليها دائما وتتفاداها:

- ترك العنان للتفكير بحيث تأخذنا الأحلام أو الذكريات بعيدا عن العمل أو المذاكرة مثل التفكير في الإجازة، أو استرجاع ذكريات سابقة..أو التفكير بالنوم.
- الاستجابة طواعية للعوائق التي تحول دون إنجاز العمل مثل سيل المحادثات التلفونية اليومية، الزيارات المتكررة التي يقوم بها الأهل و الأصدقاء نتيجة لعدم تحديد موعد مسبق، متابعة التلفاز لفترات طويلة..قد يحدث أحيانا أننا لا نترك هذه المعوقات تحدث فحسب بل قد نشعر بالسعادة لوقوعها أحيانا لأنها تأخذنا بعيدا عن عناء العمل والواجبات المدرسية الأمر الذي قد يؤدي إلى تزأيد الارتياح النفسي لمثل هذه المعوقات والوقوع تحت سيطرتها.
- قضاء فترات طويلة في تناول القهوة والشأي أو وجبة الغداء أو الذهاب في مشوار طويل يستغرق كثيرا من الوقت.
- تركيز الاهتمام على إنجاز الأعمال الثانوية و الغير مهمة بدلا من التركيز على ما يجب إنجازه فقط.
- قضاء وقت طويل لإنجاز مهمة بسيطة لا تستدعي كل ذلك الوقت.
- الخوف من الفشل يكون أحيان أحد الأسباب التي تدفع الفرد إلي المماطلة.

الخوف من الفشل:

الخوف هو أكثر الأعراض وضوحا وأكثرها تكرارا ويساعد على التفشي السريع لفيروس المماطلة وعندما لا ينجز الإنسان عمله أو يقوم بتأجيله يوما بعد أخر فإنه يسعى في واقع الأمر لحماية نفسه وإذا لم يحاول فإنه وبكل وضوح لن يفشل إلا أنه في الوقت ذاته لن يتمكن من إحراز أي نجاح ويجب ألا يغيب هذا عن بالنا ولو للحظة واحدة. إن الفشل في مواقف سابقة لا يعني أننا سوف نفشل مرة أخرى، فإن الحياة تتغير دائما ويجب النظر إلى الأخطاء السابقة كمصادر مهمة لمعلومات في غاية الثراء، وعليه يجب أن نتذكر القول المأثور: "لا خوف ولا خجل من عثرة الحجر" إن المخيف والمخجل هو التحرك أو التعثر على الحجر نفسه مرتين.



الأضرار الحقيقية للمماطلة:

- من أكثر مضيعات الوقت خطورة.
- يخرج خطتك عن مسارها.
- راكم العمل.
- قد يحرمك من النجاح ، حيث أننا غالبا ما نؤجل الأعمال الصعبة..المتعبة..غير محببة والثقيلة على النفس.
- والآن ربما نتساءل ما الذي يدفعنا للمماطلة

واختلاق الأعذار بعد كل هذه الأضرار المترتبة عليه..ما الذي يدفعنا إلى تأجيل الأمور المهمة والتي يمكن أن تحدث تغيير في حياتنا ..مثلا لما لا نذاكر ونحن تعرف أن دخول الجامعة يتطلب تقدير عاليا وذلك مع رغبتنا في دخولها ...!!

لماذا نماطل ونختلق الأعذار؟؟

هناك أسباب كثيرة تدفعنا لذلك منها:

- الكسل : حين تقول لنفسك :" أنا الآن غير مستعد لإنجاز هذا العمل " ، إذن لماذا لا أؤجله؟؟؟
- الأعمال الغير محببة تدفع الإنسان إلى التأجيل وهو السبب الأكثر شيوعا.
- الخوف من المجهول،إننا نعتبر كل مهمة نكلف بها من المجهول، إذا لم نبدأ بها فإذا بدأنا بها زال الخوف.
- انتظار ساعة الصفاء و الإبداع وهي لا تأتي وحدها يجب أن نبدأ ونبحث عنها
- الأعمال الصعبة والكبيرة تشجع الإنسان المماطل على تركها ريثما يتاح وقت أطول لإنجازها.
- التردد والرغبة الملحة في أن يكون الشخص مصيبا دائما.
- الخوف من أن تخطئ .
- البحث عن الإنجاز المطلق والأمثل..والذي لن يتحقق .

كيف نقضي على المماطلة والتسويف؟

أسهل طريقة لمعالجة المماطلة هي ألا ندعها تبدأ من الأساس ولكن ماذا نفعل إذا تسللت إلى حياتنا؟إن الأشخاص الناجحين في حياتهم هم ممن يتحدثون بوضوح وبساطة عن أهدافهم وبذلك تكون أهدافهم قابلة للتحقيق بأسرع ما يمكن لأنهم قد حددوا أهدافهم بطريقة دقيقة متسلسلة ومقسمة إلى أجزاء، مما يجعل عملية إنجاز أهدافهم تسير بأسرع مما نتصور .

لكي نحدد أهدافنا بشكل قاطع ونهائي يجب النظر في هذه الأسئلة. ما هي أهدافنا؟ مثال على ذلك "أنا أريد أن أحصل على مجموع عالي لأستطيع الالتحاق بالجامعة وبالتخصص الذي أريد وهو هندسة الحاسب الآلي".

هل نرغب حقيقة في تحقيقها؟..."هل أنا جاد في رغبتي في الحصول على معدل عالي؟".

ما هو الزمن الذي ينبغي أن نستغرقه كل يوم أو كل أسبوع لتحقيق أهدافنا؟" كم ساعة أضعها لدراسة المواد وحل الواجبات". هل نحن جديرون بتحقيق أهدافنا؟..." هل أنا قادر على العمل لتحقيق هذا الهدف؟ هل أنا أستطيع المثابرة على متابعة دروسي لأحصل على نجاح بتفوق؟" وتذكر أنك تمتلك قدرات على تحقيق أهدافك أكثر مما تظن و تتوقع . هل تساورنا مخاوف أو قلق أو تناقضات تتعلق تحقيق جزء من خطتنا للوصول إلى أهدافنا؟..." هناك بعض المسائل الرياضية أو الفيزيائية... لم أفهمها.أنا لدي خوف شديد وأتعرض للقلق من قاعة الامتحان....والداي يريدان أن أدخل كلية الطب". ما هي أكبر العقبات في رأينا التي تحول دون تحقيق أهدافنا؟..وهي تختلف من شخص لأخر وغالبا ما تكون عقبات داخلية نابعة من الشخص نفسه أو من داخل المؤسسة. هل نحن على استعداد لبذل كل ما لدينا من طاقة ومقدرة لتجاوز هذه العقبة؟ إذا كانت الإجابة بلا... فلنطرح السؤال التالي ..هل أرغب حقيقة في الوصول لهذا الهدف؟ وإن كانت الإجابة مرة أخرى بلا أيضا فإننا ننصح عندها بعدم تضييع أي وقت وأن تختار هدفا أخر ...مثال على ذلك تحدث أحيانا بأننا نختار الهدف الأفضل والمثالي وليس الهدف المناسب لقدرات الشخص أو المؤسسة...واختيارنا لهدف أخر ليس مشروعا فحسب بل في غاية الذكاء طالما سيوفر الوقت والجهد..فيجب أن نشرع في العمل على الفور.

اقضي على المماطلة:

بعد أن وضعنا أهدافنا يجب أن نفكر رأسا في التنفيذ ..وهنا تظهر قدرة الإنسان على اختلاق وتأليف الأعذار ..وأسوأ ما تتميز به عملية اختلاق الأعذار هو أننا وعند لحظة اختلاق العذر نبدأ في الاقتناع بأنه حقيقي، إنها آلية دفاع طبيعية وتلقائية عن النفس تحمي عشقنا لذواتنا خاصة عندما تحركنا القوة الدافعة وتأمرنا لأن نكون مثالين، كما أن

عقلنا الباطن يبدع ويتفنن في اختلاق الأعذار وبمهارة فائقة.، كيف يمكننا أن نتخلص من عملية اختلاق الأعذار؟؟

- وضع وقت محدد للإنهاء من كل مهمة.
- خذ على نفسك عهدا وقل لنفسك لن أختلق الأعذار لتأجيل الأعمال.
- تعاهد مع نفسك بأنك لن تقوم – من مكانك ــ حتى تنتهي من الجزء الذي قررت أن تنهيه لهذا اليوم.
- اكتب قائمة بالأشياء التي تؤجلها دائما ...حلل هذه القائمة..لاحظ وجود نمط معين من هذه الأعمال.
- شجع نفسك واسألها ..ما المشكلات التي سوف أسببها لنفسي حين أؤجل هذا العمل؟ أكتب تلك المشكلات في قائمة ..الآن هل تريد فعلا أن تعيش وسط كل هذه المشكلات؟..اجعل لنفسك حافز يدفعك لإنجاز هدفك ..أعد لنفسك مكافأة عند الانتهاء من العمل ــ مثلاــ كإجازة خاصة إضافية ، أي شيء أنت تحبه.
- أفضل طريقة للتعامل مع المهام التي تؤجلها دائما هي أن تبدأ بها فورا، أخير لا تتردد وتذكر أن إنجاز مهام عديدة جيدة خير من محاولة إنجاز مهمة واحدة مثالية....تذكر أيضا حكمة" لا تؤجل عمل اليوم إلى الغد إلى الغد"...فابدأ العمل الآن، وأنجز العمل.



وضع الأهداف

عندما تضع هدفك ؟ إما أن تضع أهداف عاديه وبسيطه ولا تحفزك ولا تولد فيك الدافع أو أن تضع أهداف خياليه ، تصاب بالإحباط لأنك تعلم أنك لن تستطيع تحقيقها.

أتعرف الى اى شئ يرجع ذلك ؟ الى طريقه عمل دماغك ذاك الجهاز الذي يقدر بـ 50 مليار حاسب أنه الة التفكير واداة العقل

الفص الأيمن

للصور

والتخيل

والإبداع والموسيقى

والنغمات

ومن يميلوا إلى الفص الأيمن هم أكثر خيالاً وإبداعاً

الفص الأيسر

منطقي

تحليلي

يحب التسلسل

والنظريات

ويركز على الكلمات

والأرقام

ومن يميل إلى هذا الفص أكثر منطقية

أعرفت الآن لماذا تضع أهدافك بالشكل الذي تعرفه ؟؟

إلى أي الفصين نميل أذا عندما نضع أهدافنا البعض يقول اليمين (فأنت خيالي) والأخر اليسار (أنت أكثر واقعيه ومنطقيه) ، ولكن أذا كنت فعلا تريد أهداف طموحه وواقعي ، فلابد أن تستخدم فصي دماغك

كيف سيتم ذلك ؟؟

من خلال المراحل التالية

أكثر مدربين صناعة الأهداف ينصحون بان تبدأ بورقة وقلم

1. أطلق العنان لفصك الأيمن وضع كل ما تحلم به دون أى قيود وأحلم بكل ما ترغبه وأكتبه أمامك

2. اعد ترتيب ما كتبت وقيم وعدل بشئ من مساعدة الفص الأيسر ولكن ضع في اعتبارك انك تختار وفقا لقدرات وإمكانيات في المستقبل وليست امكانياتك الحالية فأنت تضع اهدافك وتحدد الاماكنيات التي ستكتسبها للوصول الى هدفك ولا تجعل فصك الأيسر يحجمك لانه يحكم بقدراتك وامكانياتك الحالية فراعى هذه النقطة

3. طابق أهدافك بمواصفات الهدف الجيد

- يوافق المبادئ والقيم الدينية والاجتماعيه فالغاية النبيلة لا تبرر الوسيلة الخاطئة
- واقعي (فص الأيسر)
- طموح (فص أيمن)
- قابل للتحقيق
- ومحدد بزمن وقابل للقياس

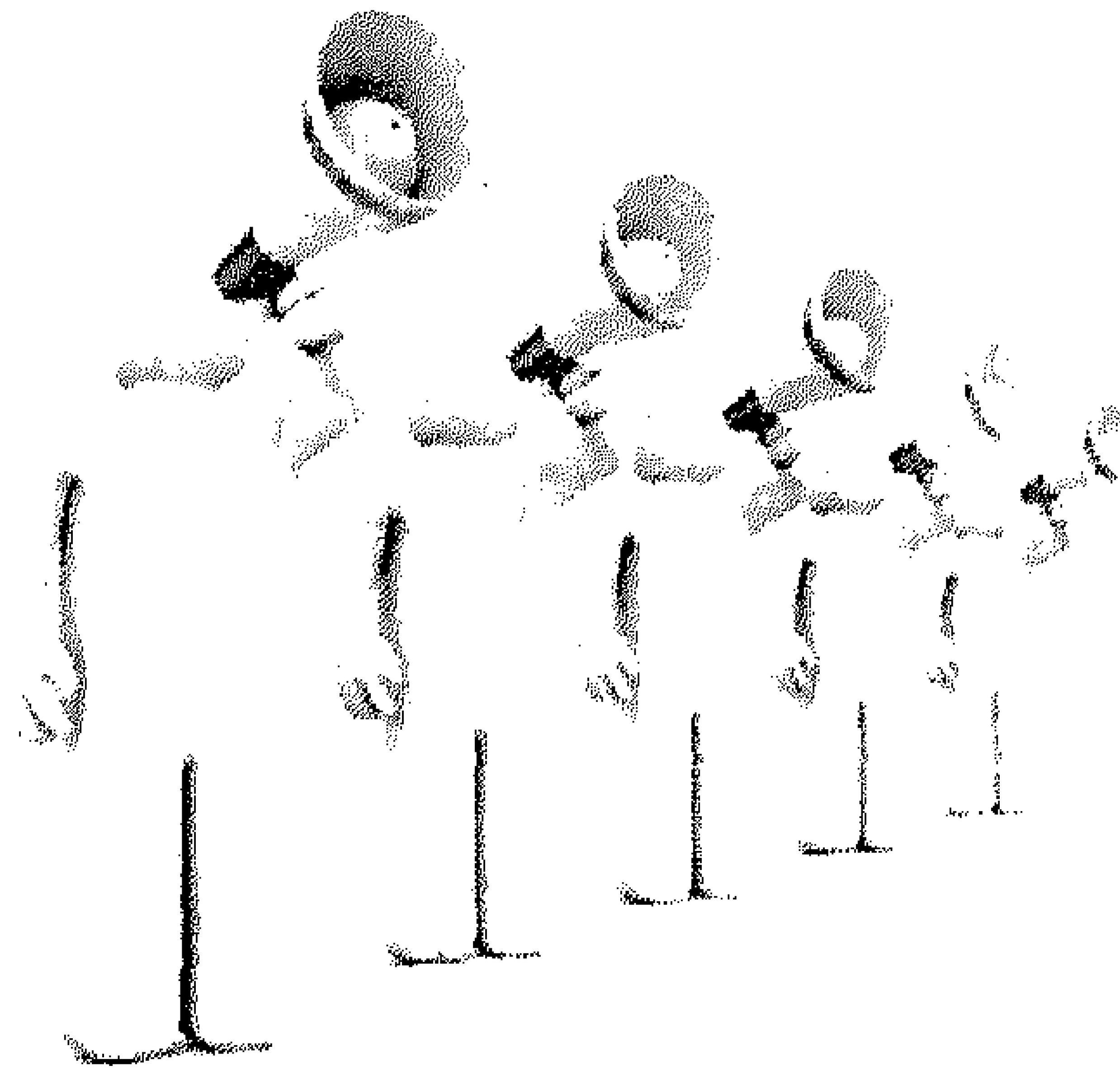
4. ضع الخطه وحدد المهارات والإمكانيات التي ستكتسبها لتصل بك لهدفك

5. حدد برنامج زمني

6. ماذا عليك ان تفعله الأن لتبدا في تحقيق هدفك اتخذ الخطوة الأولى حتى لا تسوف

نرجع لفصي الدماغ ونقول أنه يربط بين فصي الدماغ الأيمن والأيسر شبكة معقدة بشكل مذهل من الألياف العصبية ، فكلما زاد حجم الاتصال بين النصفين زاد حجم الاتصال بين النصفين زاد الإبداع والتميز والإنتاج والفعال للإنسان.

الآن اتضح السر وانكشفت الحقائق العظيمة لخلق هذا العقل المعجز ، فالطريق إلى النجاح والتفوق في جميع مناحي الحياة تكمن في تفعيل فصي الدماغ الأيمن والأيسر لتزداد الفاعلية والإبداع والتميز.



أهمية تحديد الأهداف

قبل الحديث عن أهمية تحديد الأهداف... أتساءل لماذا لا يرغب أغلب الناس في تعيين أهدافهم وجعلها محددة ؟!! ولعل ذلك يرجع إلى أمور منها " الخوف " وأهم أنواعه الخوف من الفشل والخوف من الرفض...الخ ، أو قد يكـون السبب هو " سوف أضع أهداف " وهذه أكبر كذبة لأنك عندما تؤجل هذا العمل إلى المستقبل تكون قد حكمت عليه حكما بوقف التنفيذ... لذا يجب عليك أن تبدأ من الآن.

ومن أهم أسباب إهمال أكثر الناس تحديد أهدافهم هو عدم أيمانهم بضرورة هذا الأمر فالإنسان قد يخطط لنزهة أو شراء بيت وهذا جيد غير أنه عندما تسأله هل وضعت خطة ومن ثم أهداف لحياتك كلها ؟! تكون الإجابة " لا " وعندما يُسأل متى تجلس مع نفسك لتضع أهدافك؟ تكون الإجابة: فيما بعد!!!

لقد أجرت جامعة هارفارد الأمريكية دراسة على شريحة من الطلاب عند التخرج وسألتهم : هل عندكم أهداف محددة ومكتوبة ؟ فأجاب 3٪ فقط بالإيجاب و97٪ بالنفي وبعد مضي 20 سنة من التخرج بحث القائمون على هذه الدراسة عن الطلاب ووجدوا أن الـ3٪ في حالة اجتماعية ممتازة ويملكون أكثر من الـ97٪ مجتمعين !!!

إذا كنت تريد أن تكون من الـ3٪ الذين يحددون أهدافهم فأكمل القراءة و إلا فلا تشغل نفسك بدون فائدة .

أخي الطالب: إن تحديد الهدف قوة... إن الشاب صاحب الهدف واثق من نفسه جاد في دراسته حريص على ما ينفعه.

وإن كان ليس كل هدف يستحق بأن يقصد ربما لأنه صغير لذلك يجب وضع أهداف كبيرة لأنك كلما تذكرتها تاقت نفسك إليها وبذلك تجتهد أكثر في تحصيلها...

يقول انتوني روبنز : "الأهداف العملاقة تنتج حوافز عملاقة".

إذن فأول خطوة هي " تحدد الهدف ":

لا يكفي أن تقول أريد أن أكون معلماً أو طبيباً... بل معلماً في الفيزياء مثلاً أو طبيباً في جراحة القلب، إن وضع أهداف محددة وواضحة يجعلها غير قابلة للشك وحتى لا تختلط بغيرها فالبعض عندما يقترب من هدفه تظهر له أمور فينجرف نحو هدف أخر وهكذا حتى إذا ما اقترب من الإنجاز بدا له غيره...

الخطوة الثانية : أن تجرب نفسك في الواقع ...

عندما أتحدث مع بعض الطلاب عن هذا الموضوع وأسأل ما هو هدفك ؟ يقول: أريد أن أكون طبيباً أو مهندساً... الخ غير أني عندما أسأل هل جربت نفسك في هذا العلم أو هذا التخصص؟!! عندها تكون الإجابة "لا" بمعنى لو كان يود الطالب أن يصبح طبيباً فهل قرأ عن الطب هل أخذ دورات إسعافية، هل سبق واشترك في مجلات متخصصة في هذا العلم... بل هل استخدم جانب الخيال، فتخيل نفسه وهو طبيب ويقوم بمعالجة المرضى والتلذذ في الصبر على أداء هذه المهنة العظيمة.

ألا ترى كثيراً من طلاب الجامعة ينتقل من قسم إلى آخر والسبب أنه لم يجد لهذا التخصص رغبة في نفسه!!

الخطوة الثالثة:كتابة الهدف في ورقة...

من فوائد هذه الخطوة:

أ. تحديد الهدف بشكل واضح.

ب. يساعدك على الالتزام بالسير نحو الهدف.

ج. تكون مرتبط بالهدف فلا تنساه...

وإليك هذا التمرين الذي يعزز قيمة الهدف في نفسك:

1. أكتب الهدف الذي من أجله أنت تتابع الدراسة.
2. أكتب أكبر قدر من الأسباب القوية التي جعلتك تختار هذا الهدف.
3. راجع هذا التمرين يومياً.

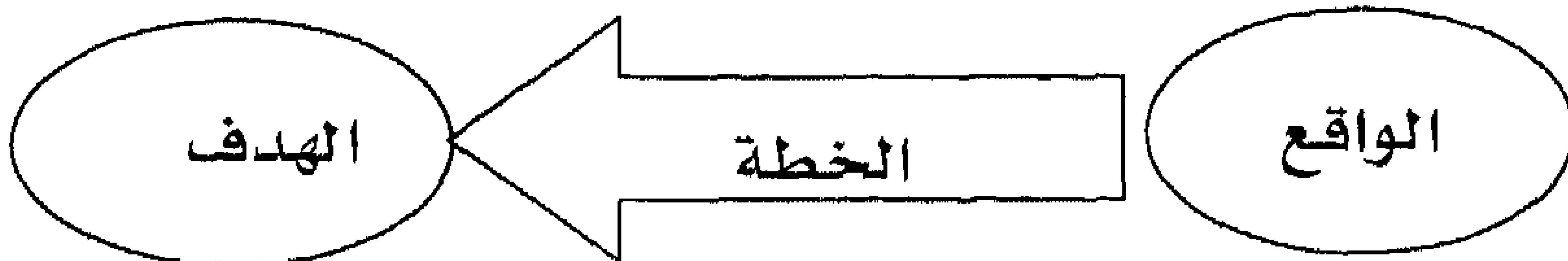
الخطوة الرابعة: قسم الهدف إلى مراحل.

المرحلة الأولى: تحديد هدف بعيد المدى:

أكتبه مع تاريخ إنجازه... ثم أكتب في السنة التي قبله ماذا يجب عليك أن تفعله وفي السنة التي قبلها كذلك حتى تصل إلى يومك وواقعك الآن.

إن هذا التمرين يقوم على أساسيات التخطيط الناجح وذلك من خلال تحديد الهدف وأين أنت الآن والخطة التي توصلك للهدف...

كما هو موضح في الشكل التالي:



دعني أصف لك هذا التمرين على شكل آخر... وآمل منك التطبيق كما اتفقنا سابقاً:

1. أجلس في مكان هادئ.
2. أسأل نفسك هذا السؤال: ماذا أريد الحصول عليه من الدراسة؟
3. أسأل نفسك: لماذا أود الحصول على هذه النتيجة؟

(كرر هذا السؤال حتى تحصل على إجابة تأتي من أعماق نفسك).

4. الآن أسأل نفسك كيف سأحقق هذا الهدف.

أبدأ بوضع الخطط التي تقربك نحو الهدف...

في هذا التمرين و من خلال دورك كطالب تكون قد ربطت هدفك بمبادئك الحقيقية داخل نفسك...عندها ستجد دافعاً قوياً نحو الإنجاز والتفوق.

المرحلة الثانية: هي تلك الأهداف التي يمكن أن تحققها خلال سنة أو أكثر وتسمى بمتوسطة المدى.

المرحلة الثالثة: الأهداف الأسبوعية.

أكتب في بداية كل أسبوع أعمال تقربك إلى الهدف بعيد المدى عند التزامك بهذا العمل تكون قد وضعت نفسك في مربع الناجحين المبين في الرسم التالي والذي يصنف لك أعمالك بمهم وعاجل:

	عاجل	غير عاجل
مهم	(1) إغاثة مريض للمستشفي، الدراسة ليلة الاختبار.	(2) التخطيط لدراسة مادة الرياضيات، الاستعداد للاختبارات النصفية.
غير مهم	(3) الرد على بعض المكالمات الهاتفية، قبول بعض الدعوات.	(4) مشاهدة المسلسلات والسهر دون فائدة.

إن عيشك في المربع **الأول** باستمرار سيجعلك قلقاً وقد تصل لهدفك ولكنك لن تكون سعيداً في حياتك.

أما المربع **الثالث** فهو عيشك في حياتك بلا فائدة تذكر.

أما المربع الرابع فهي حياة الضائعين.

أما المربع **الثاني** فهو مكان الناجحين الذين يخططون لنجاحهم وهم يسيرون قدما نحو هدفهم وهم مرتاحون سعداء في حياتهم.

إن مداومتك على وضع أهداف أسبوعية يضمن لك الجلوس في المربع الثاني كما أن هذه الأهداف تعكس حاجاتنا الأساسية من دينية واجتماعية ومادية...الخ، وعادةً ما تكون مركزة نحو الهدف.

وهنا يستحسن بنا أن نراعي قضية مهمة جداً وهي أن الأهداف الأسبوعية قد لا تحصل عليها ويحول دون تحقيقها أمر معين فيصبح الشخص متحسراً على ما فاته!!! أو يلوم نفسه والآخرين أو الظروف ... كل هذا سيجلب لنا مشاعر سلبية ومع تكرر عدم حصول هذه الأهداف سنفقد الثقة بأنفسنا في القدرة على تحقيق الهدف ويكون هذا واضحاً في بداية العام الدراسي حيث الهمم عالية والنفوس متفتحة وما هي إلا أسابيع قليلة حتى تبدأ تلاحظ دبيب الفتور يسري بين شرائح الطلاب وإذا ما اقتربت الاختبارات النهائية وجدت النفوس ضعيفة والذي كان يطمح بالامتياز صار يحلم بالنجاح فقط...

ولو تسألنا ما الذي حصل ؟ وأين تلك الهمم العالية؟!!

لقد تم سحب رصيد الثقة بالنفس، ربما لأنه حصل على درجة غير مرضية في الاختبار الشهري فيغرق بلوم نفسه، أو عامله المدرس معاملة قاسية أو تراكمت عليه الواجبات حتى صار همه الذي لا يفارقه...الخ.

كل هذه الأمور وغيرها قد تقيدنا وتشل من قدراتنا وتجعلنا لا نثق بأنفسنا في تحقيق أي إنجاز ، والواجب عمله هو جعل هذه الأمور عبارة عن تجارب تعرف فيها الخطأ من الصواب وهذه مرحلة أما المرحلة الأفضل منها أنك تتلذذ بالخطأ ...

وتأمل معي قصة أديسون عندما كان يحاول إشعال أول مصباح كهربائي فقد قضى نحو عشرة آلاف تجربة فاشلة حتى توصل إلى اختراع أضاءت به الدنيا عندها صرخت ابنته وقالت: كيف استطعت أن تصبر على هذا الفشل؟!! فقال: " أنا كنت ألعب"، لو كانت هذه الأخطاء تؤثر عليه سلباً لما استطاع أن يواصل تجاربه ولكنه جعلها تجارب لا تؤدي

للحل الصحيح أخي الطالب أننا بحاجة إلى تحويل مفهوم كلمة " أنا فاشل " أو " هذه مشكلة " إلى " حل غير صحيح " أو "تحدي يمكن أن أتعداه" وبهذا تبقى نفسك سليمة من الهم.

وإلى هذا المعنى أشار الرسول صلى الله عليه وسلم بقوله: " احرص على ما ينفعك واستعن بالله ولا تعجز وإن أصابك شيء فلا تقل: لو أني فعلت كان كذا وكذا ولكن قل قدر الله وما شاء فعل، فإن لو تفتح عمل الشيطان".

إنك عندما تكرر استخدام كلمة " لو " أو تلوم نفسك على عدم حصول الهدف تقوم بسحب رصيد الثقة من نفسك شيئاً فشيئاً حتى لا يبقى مثقال ذرة من الثقة ومن ثم تذهب الرغبة في تحقيق الأهداف... إذن ما هو الحل؟

كما أشار الحديث عليك بالاستمرار في بذل الجهد مع التوكل على الله، والأيمان بالقضاء والقدر وحال المؤمن في هذا إن أصابه خير شكر فكان خيراً له، وإن أصابه الشر صبر فكان خيراً له..بل قد يكون ما ظاهره شراً خيراً للمصاب فقد سمعت قصة لشاب أثناء عبوره للشارع فوجئ بسيارة مسرعة صدمته ونقل على إثرها إلى المستشفي وفور وصوله أدخل غرفة العمليات وبعد فترة من محاولة إنقاذه قرر الطبيب استئصال إحدى كليتيه بسبب تمركز الصدمة عليها وهنا يراجع أكثر الناس أنفسهم بتحسر لو أنه نظر الشاب إلى الشارع بطريقة صحيحة لم يحصل هذا وبالعموم فإن هذا شر في نظر أكثر الناس... غير أن الطبيب أكتشف أن الكلية التي تم استئصالها تحمل مرض سرطانياً خبيثا لو تركت فترة من الزمن لانتشر المرض إلى باقي الجسم... وعندما علم الناس هذا الأمر عرفوا أن الصدمة كانت رحمة للشاب.

الآن اجعل كلماتك ايجابية تجاه الأهداف التي لم تستطيع تحقيقها وقل" الحمد لله"... "خيراً إن شاء الله "... ثم كرر المحاولة وكن مرناً فإن أغلق طريق فاسلك طريق آخر.

وأنظر إلى العقبات التي تحول دون تحقيق أهدافك بأنها تحديات وسوف تتعداها عن قريب والمسألة مسألة وقت فقط.

تحقيق الأهداف



أخي الطالب إن الحرص على تحقيق ومتابعة هذه الأهداف يبرمج لك حياتك بطريقة ذكية وهذا ما دل عليه الحديث الشريف " قليل دائم خير من كثير منقطع" وبهذا أنت تعمل على قاعدة " الألف ميل تبدأ بخطوة واحدة للأمام " وأخيراً تحمل المسؤولية كاملة ولا تلم المنهج لأنه طويل أو المدرس لأنه ممل أو ظروفي المادية لا تعينني على مواصلة الدراسة أو أهلي يشغلونني بطلبات لا تنتهي... وسلسلة من التحديات التي لا تنتهي ولو نظرت إلى حياة أبرز الناجحين لوجدت أعظم التحديات لم تكن إلى دوافع لهم لتحقيق أهدافهم فخذ مثلاً : ابن تيمية الذي أشرقت الدنيا بعلومه فقد عاش شريداً طريداً ومات سجيناً... وخير الخلق أجمعين محمد بن عبد الله صلى الله عليه وسلم فقد كان يتيماً ولاقى من قريش وغيرهم أشد العذاب فلم تكن هذه الحياة والظروف الصعبة لتثنيه عن السير برسالته الكريمة لتحقيق أهدافه السامية صلى الله عليه وسلم وتأمل هذه المقولة " إننا عندما نلوم الآخرين والظروف فإننا نعطيهم القوة لقهرنا".

أخي الحبيب: قرر من الآن تحمل المسؤولية كاملة وأي لوم يقابلك قل أنا المسؤول عن نجاحي... وأنقل نفسك من دائرة اللوم والحزن وضياع الأوقات بما لا قدرة لك في تحصيله... فهل تستطيع أن تغير المناهج أو طريقة كل مدرس!!

وأنقل نفسك من هذه الدائرة إلى دائرة "تحمل المسؤولية" وعندها سوف تقف أمام مشاكلك وستبتكر الحلول لمعالجة الظروف الصعبة أو على الأقل تخفيفها بما لا يتعارض مع مستقبلك في الدراسة.

ومن خلال النظر في أكثر ما يعوق عن العمل والإنجاز هو أن أكثر الطلاب لا يؤمنون بأنه في استطاعتهم تحقيق ما يريدون من أهداف وسأذكر لك بعد قليل تمرين آمل أن تضعه موضع التنفيذ فور فهمك له ذلك لأنه قوي وسريع التأثير وهو عبارة عن مجموعة أسئلة توجهها لنفسك عندما تواجه أي مشكلة دراسية تشك في قدرتك على اجتيازها أو يكون عندك إحباط تجاهها وقد صيغت بطريقة ذكية جداً تجعلك تركز على النواحي الإيجابية فقط وتسقط النواحي السلبية وتجعلك تستخدم المستقبل أحسن استخدام وذلك من خلال تحويل مفهوم المشاكل إلى تحديات يمكن التغلب عليها...

والآن إليك هذه الأسئلة مع توضيح شيء من فوائدها:

السؤال	من فوائده
1- ماذا أريد؟	1. يقطع التفكير السلبي. 2. يحدد لك الهدف ويجعله واضحاً
2- متى أريد تحقيق ذلك؟	تحديد وقت التنفيذ.
3- بعد الحصول على ما أريد ما الذي سيتحسن في حياتي؟	أيجاد دوافع تشحذ همتك في الإنجاز.
4- ما هي المصادر المتاحة للحصول على ما تريد؟	توجيه الذهن نحو الإمكانيات المتوفرة وهي قد تكون داخلية ذاتية أو خارجية إما مساعدة صديق أو أب أو أستاذ...
5- كيف استخدم الإمكانيات التي لدي أحسن استخدام؟	1- تعزيز الجانب الإيجابي. 2- التفكير في كيفية الاستفادة من الفرص.
6- ما هي التحديات التي من الممكن أن تواجهني؟	النظرة الواقعية للأمور.
7- ما هي أفضل طريقة لمواجهة هذه التحديات ؟	الاستعداد للتحديات المستقبلية والتخطيط المسبق لتعديها.
8- ما الذي يجب علي أن أبدأ القيام به الآن للحصول على ما أريد؟	تحويل "الرغبة سابقاً" إلى عمل في الواقع الآن.

بعد الإجابة على هذه الأسئلة لاحظ شعورك... حتماً ستكون سعيداً متحفزاً للإنجاز والعمل... ولزيادة الأيضاح أصوغ لك هذا المثال ليتضح المقصود.

السؤال الأول: ماذا أريد؟

الإجابة: أريد أن أكون طبيباً في قسم العيون ؟

السؤال الثاني: متى أريد تحقيق ذلك ؟

الإجابة: في تاريخ 2015م عندها أكون قد أنهيت دراستي الثانوية والجامعية.

السؤال الثالث: بعد الحصول على ما أريد ما الذي سيتحسن في حياتي ؟

الإجابة:

1. سوف أكون رجلاً فعالاً ونشيطاً.
2. أساعد المرضى فيدعون لي ويكون ذلك سبباً لسعادتي.
3. سوف تكون فرص تحسين وضعي المادي كثيرة.

السؤال الرابع:ما هي المصادر المتاحة للحصول على ما أريد ؟

الإجابة: من المصادر:

1. الاستفادة من مدرسين المادة والطلاب البارزين.
2. ملخصات المواد المهمة.
3. أسئلة العام الماضي.

السؤال الخامس: كيف استخدم الإمكانيات التي لدي أحسن استخدام؟

1. أصارح المدرسين برغبتي في التفوق أطلب منهم النصح لي أما الطلاب فإنني أتناقش معهم في الدروس وألاحظ أسباب تميزهم.

2. أسعى لأيجاد ملخص لكل مادة قدر المستطاع سواء كان ذلك من تنفيذي وحدي أومن الآخرين.

2. كتابة الأسئلة في الكتاب فوق كل فقرة ثم أدرب نفسي على الإجابة لأكسر حاجز الخوف من الاختبار.

السؤال السادس: ما هي التحديات التي من الممكن أن تواجهني؟

1. اعتماد أهلي علي في قضاء أغلب شؤونهم.

2. لا أستطيع شراء كل ما يلزم من أوراق أو ملخصات.

السؤال السابع: ما هي أفضل طريقة لمواجهة هذه التحديات ؟

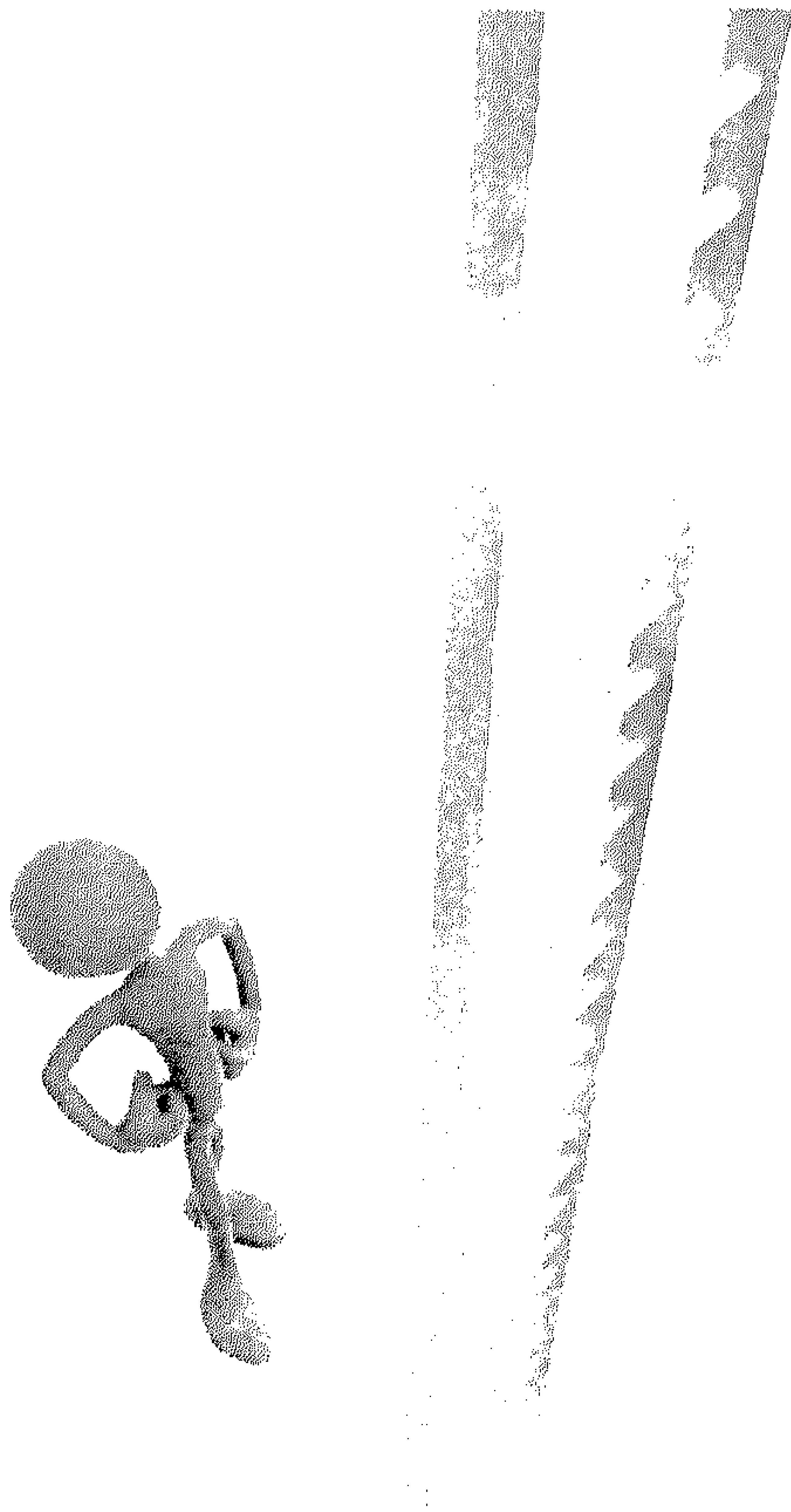
1. أصارح أهلي في رغبتي الجادة في التفوق.

2. استعير المذكرات أو الكتب وأقوم بتلخيصها وبهذا آخذ الفائدة بدون أن أخسر ريالاً واحداً.

السؤال الثامن: ما الذي يجب علي أن أبدأ القيام به الآن للحصول على ما أريد؟

أبدأ بجمع المذكرات من زملائي الطلاب واضع جدولاً لدراسة المواد..

وختاماً أخي الطالب: لتكن ذا همة عالية تزفك نحو تحقيق أهدافك فقد روي عن عمر بن عبد العزيز رحمه الله تعالى أنه قال:" إن لي نفسا تواقة، لم تزل تتوق إلى الإمارة، فلما نلتها تاقت إلى الخلافة، فلما نلتها تاقت إلى الجنة".



الفصل الخامس

إدارة الوقت



الفصل الخامس

إدارة الوقت

أهمية الوقت

إن الوقت هو الحياة ، ومن ضيع وقته فقد ضيع حياته ، وإنه لمن العجب كل العجب أن نجد أناساً يستهينون بأوقاتهم ويضيعونها .. سدى وهملاً ، فتمر أعمارهم ويتركون دنياهم ولا أثر لهم يذكر ، ولا تذكرهم صفحات التاريخ بل ولا يذكرهم الأحياء ..

يقول الحسن البصري – رحمه الله – 'ابن آدم إنما أنت أيام ، كلما ذهب يوم ذهب بعضك'.

وقال ابن مسعود – رضي الله عنه – 'إني لأكره أن أرى الرجل فارغاً ليس في عمل آخرة ولا عمل دنيا' .

وقال الحسن : 'بادر أجلك ولا تقل غدًا غداً فإنك لا تدري متى تصير إلى الله' .

وقال أبو الوفاء بن عقيل : 'إني لا يحل لي أن أضيع ساعة من عمري ، حتى إذا تعطل لساني عن مذاكرة ومناظرة وبصري عن مطالعة ، أعملت فكري في حال راحتي وأنا متطرح ، فلا أنهض إلا وقد خطر لي ما أسطره وإني لأجد من حرصي على العلم وأنا في الثمانين أشد ما كنت أجده وأنا ابن عشرين ' .

وكان يقول :'وأنا أقصر بغاية جهدي أوقات أكلي حتى أختار سف الكعك وتحسيه بالماء على الخبز ، لأجل ما بينهما من تفاوت المضغ ، توفراً على مطالعة أو تسطير فائدة لم أدركها '

والوقت أسهل ما عنيت بحفظه ... وأراه أسهل ما عليك يضيع ...

فهكذا كان ميراثهم – ميراث العلماء – وسلف هذه الأمة في الاستفادة بالوقت والاعتناء به .

ونحن سنحاول – إن شاء الله – معاً أن نضع معك – أيها القارئ الكريم – خطوات عملية للاستفادة بالأوقات .. لعلها تكون نفعاً لك في اقتداء آثارهم الصالحة .



الخطوة الأولى : أدرك أهمية وقتك ..

إن الذين لا يدركون أهمية أوقاتهم هم أكثر الناس تضييعاً لها ، وإلا فلم يحافظ على وقته من لم يعلم قيمته ؟!! ولذلك فإننا ننصح بعدة نصائح في هذه المجال لإدراك أهمية ما لديك من وقت .. فتعالى معي :

- وقت الفراغ هو خرافة وضعها الفارغون فلا تردد هذه اللفظة ولا تستعملها فإنه لا فراغ إلا عند التافهين .
- قال الحسن – رحمه الله –: أدركت أقواماً كان أحدهم أشح على عمره ووقته منه على درهمه وديناره .
- إن كل دقيقة تمر بك تستطيع من خلالها أن تعبد الله أو تذكره أو تسبحه أو تشكره أو تؤدي خدمة للمسلمين أو تأمر بمعروف أو تنهي عن منكر أو تعلم خيراً .. فكم تساوي هذه الدقيقة إذن ؟؟؟
- هناك معادلة بديهية ينبغي إدراكها وهي أنه لا قيمة للوقت عند الفارغين ولا قيمة للفارغين في الحياة وبين الناس ..
- الغربيون يثمنون أوقاتهم ودقائقهم وساعاتهم بمقياس الدولار واليورو .. ونحن نقيس ساعاتنا .. برضا الله سبحانه عنا في عبادة أو جهاد أو كسب حلال ..

إن ساعة من وقتك تستطيع فيها أن تمسح عبرة يتيم أو تعين عاجزاً أو تغيث ملهوفا ..كم تساوي بمقياس البشر .. وكما تساوي بمقياس الآخرة ؟؟

عاشر وخالط الذين يهتمون بأوقاتهم كي تصيبك العدوى .. وأياك والفارغين .. وابحث عن دواء يمنع عدواهم .. (كما تحدثنا في سلم التعارف)

- اذكر دائماً أن أهل الجنة لا يندمون على شئ ندمهم على ساعة لم يطيعوا الله فيها .. وأن ركعتين مما نستقل عن صلاتنا أحب إلى أهل القبور من دنيانا وما فيها .. فهل نغنم الفرصة قبل ضياعها ؟!!
- ما من العلماء والصالحين أحد إلا وهو حريص على كل دقيقة من وقته وما من الجهال والمذنبين أحد إلا وهو مضيع لأوقاته .. فتدبر !!! .

الخطوة الثانية : قف وقفة حزم :

كثير ممن تضيع أوقاتهم بغير فائدة هم أناس غير حازمين ، وفي كثير من الأحيان مترددون ، لا يستطيعون أخذ القرارات ولا إصلاح الخطأ من حياتهم وذلك من أكبر الأسباب التي تؤثر في ذهاب الأوقات وضياعها .. ولذلك فعليك بإمعان النظر في النصائح الآتية :

- قف مع نفسك وقفة تدبر فيها قول الله تعالى: 'وأن ليس للإنسان إلى ما سعى' ...
- رتب أهدافك ... أهداف حياتك عموماً ثم أهدافك المرحلية ثم أهدافك القريبة جداً واجعلها لا تغيب عنك أبداً .. ستشعر بالفارق الكبير .. إن الذي لا يدرى إلى أين يسير سينتهي حتماً إلى نقطة ..
- بعد تدوينك لأهدافك بوضوح ينبغي لك أن تسأل نفسك في كل عمل تقوم به .. هل هذا العمل يقربني من أهدافي أو يباعدني عنها أم يقف بي فلا يقربني ولا يباعدني أم أنه ربما يقربني وربما لا .. وعليك ألا تقدم على ذلك العمل إلا إذا وجدته يقربك من هدفك ..
- سئل أحد الإداريين الناجحين : ما الذي يمنع الناس عن النجاح ؟ فأجاب : الأهداف غير الواضحة .

- ليس عيباً مطلقاً أن تكتب أهدافك بخط واضح وتعلقها على جدار الغرفة أو أن تحملها في كارت واضحة في حقيبة يدك .. وأن تتدبرها كل وقت ..
- ركز على أهم الأعمال التي تنتج النتائج المرغوبة واترك الأعمال التي ربما تنتج وربما لا تنتج .. وبعبارة أوضح أهمل من الأعمال قليل الفائدة ..
- حاول أن تستعمل الكتابة في إنجاز الأشياء وتذكرها فإن ذلك يباعد عنك القلق والهم وسوف تستطيع أن تنام بعمق إذا كانت واجباتك مدونة.
- المفكرة اليومية وسيلة ناجحة ولكنها تحتاج إلى أناس يقظين !!
- إياك أن تكتب برنامجاً يومياً تستغرق في كتابته ساعة ثم تنساه في مكان ما !!! .
- إذا وضعت لنفسك جدولاً للعمل والاستفادة بالأوقات فأعط فرصة للتعديل فيه عند الحاجة .
- لا تثقل على نفسك أثناء وضعك لجداولك ولا تكن مثالياً أكثر من اللازم وحاول أن تقترب من الواقع لتقترب من النجاح .
- ابتكر لنفسك خطة للاستفادة بأوقاتك بأقصى قدر ممكن ولتكن خطتك شاملة لجميع أولوياتك واهتماماتك .
- حدد موعداً لإنهاء الواجبات المطلوبة منك ، وكذلك حدد موعداً لما تطلبه من الآخرين.
- لابد أن تحتوي خطتك وقتاً للراحة والرياضة والترفيه فإنها أوقات دافعة للنجاح والإنجاز .. وليست أوقانا للفراغ !!

الخطوة الثالثة : سيطر على وقتك

أولاً : أزل من عقلك خرافة[الوقت حر] إن التفكير بالأشياء الملموسة مثل السيارات والبيوت أسهل من التفكير بالوقت وذلك لأن لها قيمة ، ولكن لأن الوقت غير

مرئي وغير قابل للمس فهو لا يحظى بالاحترام الكافي ، فلو سرق شخص مجوهرات منك فإنك ستنزعج وتخبر الشرطة عن الجريمة ولكن سرقة الوقت في العادة لا تعتبر حتى جنحة ، ومما يدل على هذا أننا نسمع أحياناً قول القائل : اعمل ذلك في وقتك الحر ، أي اعمل ذلك حين لا تكون منهمكاً في أمر مهم ، ولكن الحقيقة هي أنه يجب أن لا يكون هناك شيء اسمه الوقت الحر .

ثانياً : قدِّر لجهودك ثمرة أعلى من الثمرة الحالية فإذا بدأت تفكر بأن وقتك فعلاً يساوي ثمرة عظيمة ؛ فلا تفاجئ إذا وجدت نفسك تجني فعلياً تلك الثمرة ، وما سيحصل هو أنك ستبدأ تدرك قيمة الساعة المهدرة ، بعد ذلك ستبدأ بالبحث عن طرق لتقليل الهدر الذي يسببه انعدام الكفاءة ، وربما وهو الأهم ستبدأ بالاختيار بدقة أكثر المشاريع والطلبات ثمرة ، ويجب أن لا تهب وقتك لأحد إلا باختيارك ، ولا تعتبر وقت شخص آخر أكثر قيمة من وقتك .

ثالثاً: حاسب نفسك ودقق في وقتك والمجهود المبذول فيه إن كنت من الذين لا يستطيعون أن يستثمروا وقتهم بشكل جيد فحاول أن تضع لك سجلاً تدوِّن فيه جداول لوقتك والوقت الذي قضيته في أداء كل عمل من أعمالك ، وربما لا تكون هذه الطريقة ضرورية للناس الذين تعلموا إدارة وقتهم بشكل جيد ، ولكن بالنسبة للشخص الذي يجد صعوبة في إدارة وقته فإن الاحتفاظ بسجل يمكن أن يكون مفيداً كأداة تشخيص ، فالسجل يمكن أن يكون له أثر الصدمة ؛ حتى للناس ذوي الخبرة حينما يدركون كم من الوقت يتم فقدانه ببساطة ، إن السجل لا يترك مجالاً كبيراً لخداع النفس .

الخطوة الرابعة : نظّم نفسك ورتب أولوياتك

إن معرفة التفاوت في أهمية الواجبات على لائحتك أمر حيوي ، فهذا هو الموقع الذي يتيه فيه الكثير ممن يمكن أن يصبحوا خبراء في إدارة الوقت ، فإنهم يصنعون قائمة

بالواجبات ، ولكنهم عندما يبدءون بتنفيذ البنود على القائمة ؛ فإنهم يعاملون كل الواجبات بالتساوي ؛ وحتى يحصل تنظيم النفس وترتيب الأولويات فلابد من اتباع الأمور التالية :

1. يجب عليك أن تحدد وتدون أهدافك .

2. ركز نشاطك وجهودك على المصادر المفيدة لعملك .

إن الانتباه إلى ما سيعطي أفضل العوائد يحررك من الاهتمام والارتباط بالمصادر التي تساهم بشيء قليل أو بلا شيء في نجاحك ، فقد تحتاج إلى إلغاء 80٪ من مصادرك أو تتخلص من 80٪ مما كنت تضعه على لائحة أولوياتك .

3. اكتب كل واجبات يومك .

هناك عدة أسباب وجيهة تجعل هذه النصيحة جيدة ، منها :

أ.إذا كانت الواجبات مدونة فبإمكانك أن تنام بعمق أكثر ، حيث يصبح ذهنك صافياً ، ولا يخفي عليك أثر النوم بهذه الصفة على عمل الغد .

ب.إذا كانت الواجبات مدونة فإن عقلك يتحرر ؛ حتى يحل المشاكل ، وليس فقط ليتذكرها ، فأصبح المجهود العقلي متوجهاً إلى عملية واحدة وهي أيجاد النتائج وليس إلى عمليتين ؛ عملية الحل والتذكر .

ج.إذا كانت الواجبات مدونة فأنت تكون قد خطوت خطوة نحو الالتزام ، فإذا كان الواجب لم يكتب فهو على الأرجح لا يستحق التنفيذ.

4.اجعل لائحتك شاملة لوقتك وأولوياتك .

وحتى تكون لائحتك عملية فلابد أن :

- لا تعتمد على مذكرات مخربشة على قطع من الورق مبعثرة هنا وهناك .

- لاتعتمد على قصاصات على مكتبك أو ملصقة على الثلاجة ونحوها بواسطة مغناطيس.
- تأكد من وجود لائحتك في مكان واحد على الأقل ، فربما يكون ذلك في مفكرة تحملها معك أو في حاسوب .
- اجعل قائمتك حديثة .
- تأكد من أن تكون القائمة في متناول اليد في كل الأوقات .

5. افحص قائمتك بشكل منتظم واجعل مرؤوسيك يفعلوا ذلك أيضاً .

راجع قائمتك بشكل دوري ، ولابد أن تنظر إليها في الصباح كأول شيء تفعله بدون انقطاع ، وأيضا كلما أعطيت واجبات لمرؤوسيك تأكد من أنهم يحتفظون بقوائم للأمور المطلوبة منهم ، واطلب منهم في الاجتماعات التالية ، أن يحضروا القوائم ويستعملوها كأساس لتقريرهم عن العمل ، وتأكد أنك متى استخدمت القائمة بهذه الطريقة فسوف تتأكد من أن الواجب الذي أمليته لم ينته إلى النسيان .

6. حدد الفقرات على قائمتك بدقة وعلى قدر الطاقة .

يجب أن تكون قائمتك شاملة ، ولكنها يجب ألا تكون موسوعية ؛ وإلا أجبرت نفسك على أكثر من طاقتك ، وقبل أن تغادر المكتب اكتب ستة أشياء أو نحوها لم تتمكن من عملها اليوم ، وتحتاج إلى عملها بشدة في الغد ، وبهذا ستصبح أكثر تركيزاً ، وسرعان ما يحصل لك تحسن ملحوظ في إنتاجيتك .

7. حدد تاريخاً وزمناً للواجبات التي على لائحتك .

ضع الواجبات المطلوبة على لائحتك ،ويجب أن تلتزم بتنفيذ ما هو على اللائحة ، وأفضل طريقة للالتزام هي إعطاء كل واجب على اللائحة شريحة زمنية محددة .

8.إذا كنت مسئولًا ففكر بعمل لوائح لمعاونيك .

فعليك أن تضع لوائح واجبات لمساعديك الرئيسين ، أو تطلب منهم أن يفعلوا ذلك .

9.اعمل لائحة للمدى الطويل .

يعمل الكثير من مخططي الوقت لوائح للمدى الطويل ، بل إن بعضهم يعرف لائحة واجباته الشهرية ، فيعرف مسبقاً وقبل شهر معظم المكالمات الهاتفية الهامة التي سيجريها ، وبعض الأشخاص يقدرون حتى كمية الوقت التي سيحتاجها كل من مشاريعهم الموجودة على لائحة المدى الطويل حتى تنتهي ، بعد ذلك يستخدمون لوائح أسبوعية وشهرية وحتى سنوية لعمل لوائحهم من خلالها .

ترتيب الأولويات

التنظيم الإيجابي يقوم على مرتكزين أساسيين هما : التخطيط وترتيب الأولويات . وقد وضع (ادوين بلس) في كتابه (GET THINGS DONE) أبجدية ترتيب الأولويات. وكلمة أبجدية هنا مشتقة من (أ. ب. ج. د) فهو يرتب الأولويات كما يلي :

- أولوية (أ): خاصة بالأعمال الهامة والعاجلة ، وهي الأعمال التي ننجزها من خلال ادارة الأزمات أو بأسلوب المطافيء التي لا تتدخل الا بعد اشتعال الحريق . ويركز معظم المديرين على هذا الأسلوب لأنه لا يحتاج الى تخطيط ، أو لأنهم مجبرون على ذلك.
- أولوية (ب) : خاصة بالأعمال الهامة وغير العاجلة ، وهي الأعمال التي ننجزها والرؤية التي نصوغها من خلال التخطيط الاستراتيجي وادارة المستقبل . ويتجاهل معظم المديرين هذه الأولوية لأن نتائجها بعيدة المدى ، ولأنهم يعتقدون أنه لا داعي للتخطيط مادام العمل يسير بشكل مقبول ، ولأنهم لم يجربوا العمل وفق هذه الأولوية ولم يجربوا منافعها من قبل .
- أولوية (ج) : تتعلق بالأعمال العاجلة وغير الهامة ، وهي الأعمال التي ننجزها لارضاء الآخرين ، أو لعدم ادراكنا لضآلة قيمتها ، أو لأننا غير مدربين على ادارة الذات واشتثمار الوقت كمورد استراتيجي ومجال للمنافسة .

الإدارة الفعالة للذات تتطلب :

استثمار معظم الوقت في ادارة الأولوية (ب) ، وجزء كبير من الوقت في ادارة الأولوية (أ) وأقل جزء من الوقت للتعامل مع الأولوية (ج) .

في المجتمعات الأقل تقدما توجد أيضا الأولوية (د) ، وهي تتعلق بالأعمال غير الهامة وغير العاجلة .

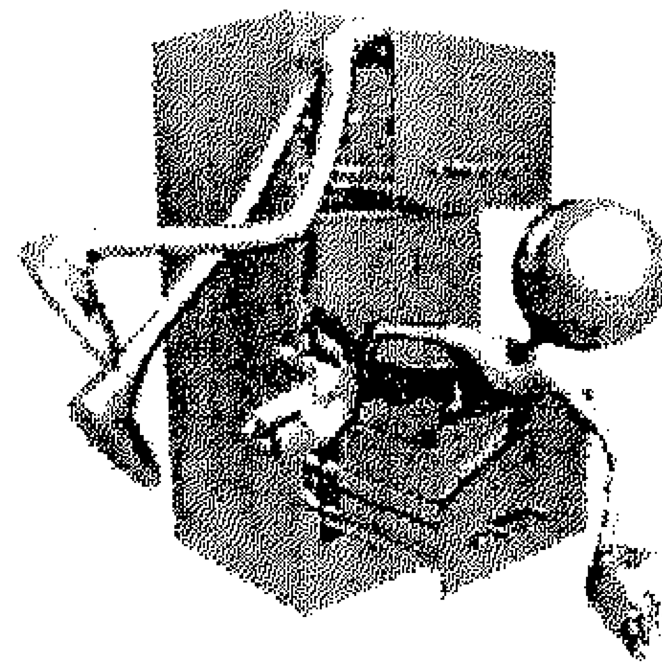
وهذه الأنشطة لاتدخل في صميم العمل ، لأنها نتاج الوقت المهدر والمجهود الضائع في أنشطة تضر بالعمل ، مثل : الاتصالات التلفونية الشخصية للحديث في أي شيء ، والاجتماعات الجانبية الناتجة عن صراع في داخل المؤسسة ، والبطالة المقنعة التي تؤثر سلبيا على الروح المعنوية ، والزيارات المفاجئة التي تربك العمل . هذه الأولوية السلبية

التي تسود في المجتمعات المتخلفة يمكن القضاء عليها بالتخطيط المسبق واستثمار جزء من الوقت المتاح في الأولوية (ب) لوضع سياسة يكون من ضمن أولوياتها التخلص من الأنشطة (د) .

أعمال اليوم والأسبوع :

بعد أن تعرفت على (أبجديات) تحديد الأولويات ، يمكنك استخدامها جنبا الى جنب الأفكار التالية التي ستساعدك على التحكم بعملك اليومي والأسبوعي :

1. خطط لعمل الغد من اليوم ، واكتبه على شكل قائمة أو خطوات عمل ، وضع هذه القائمة مبكرا ، يساعدك على بدء يوم العمل بذهن صاف ورؤية واضحة .
2. كن مرنا واستخدم احساسك الداخلي وفطرتك وخبرتك في تعديل المواعيد وتغيير الأولويات طبقا لاحتياجات العمل .
3. حدد موعدا خاصا مع نفسك كل يوم لأداء الأعمال الهامة جدا ، والتي تحتاج الى تركيز شديد . في هذا الوقت يمكن للسكرتير أو لأحد الزملاء تلقي مكالماتك ، ويمكنك الخلو بنفسك في مكان آخر خارج مكتبك لمنع المقاطعات . خصص مثل هذا الوقت للتخطيط أو التقييم أو المراجعة أو لقراءة التقارير والتعليق عليها .
4. لا تخلط في قوائم العمل اليومي أو الأسبوعي بين الأولويات (أ) و (ب) واحذر أن تطغى الإدارة بأسلوب المطافيء على عملك وحياتك . لا تجعل الأولوية (أ) تزيد عن ثلاثة أو أربعة نشاطات كل يوم ، وخصص بعض الوقت للأولوية (ب) مهما وجدت ذلك صعبا في البداية . عندما تقدم الأولوية (ب) ستجني ثمار ذلك بسرعة وتبدأ بتحقيق بغض أهدافك طويلة المدى ، والتي ستقلل من اعتمادك على الأولويات الأخرى بالتدريج ولا تنس أن الوقت هو الحياة .



تمريـن

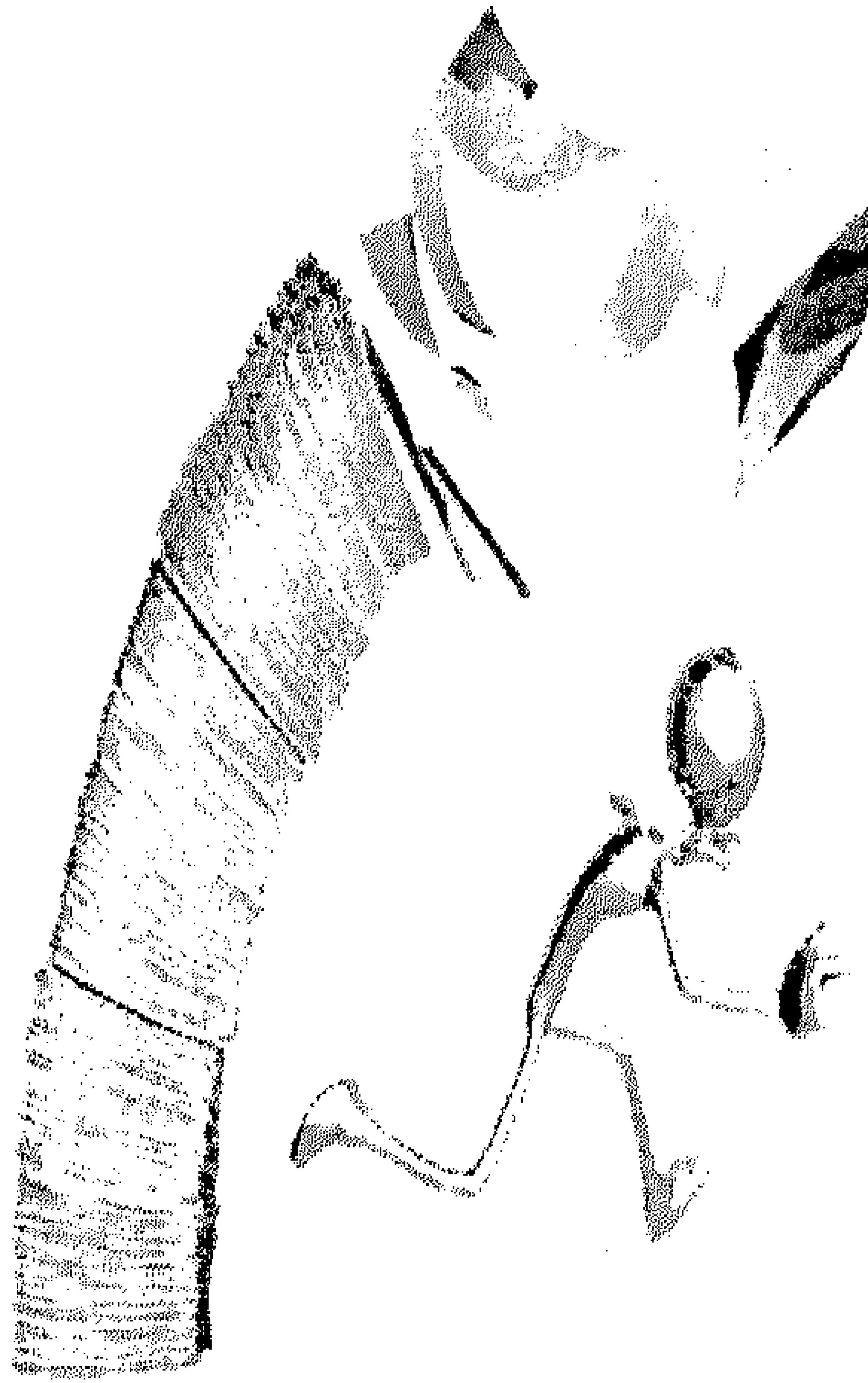


ضع نشاطك ومهماتك اليومية أو الأسبوعية في الجدول

	عاجل	غير عاجل
مهم	....	....
غير مهم	....	....

الفصل السادس

فن المذاكرة



الفصل السادس

فن الذاكرة

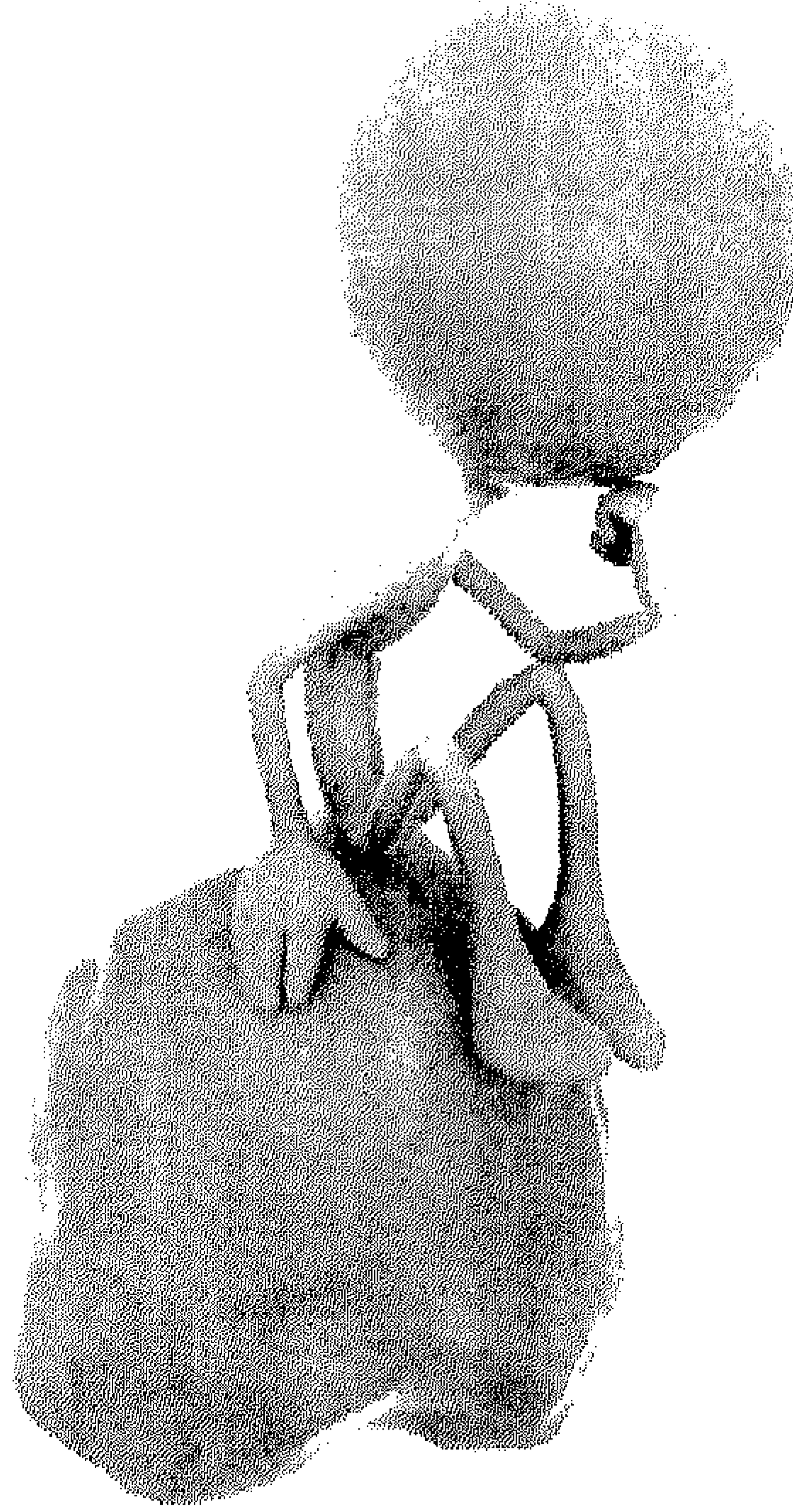
"ليس لي مزاج في المذاكرة" ، "مللت من المذاكرة" ، "مزاجي متعكر اليوم" عبارات نسمعها كثيرا من طلابنا وطالباتنا هذه الأيام بالذات وفي أوقات وظروف معينة . وقد يكونوا محقين في ترديد هذه العبارات في بعض الأحيان ، ومبالغين فيها أحيان أخرى . ونود هنا أن نقف قليلا عند هذه الظروف والأوقات التي يردد فيه الطلاب هذه العبارات تمهيدا لعلاج هذا الأمر والتعرف على الأمور التي تعكر هذا المزاج . ولكننا نبدأ أولا بتعريف كلمة المزاج من الناحية اللغوية .

المزاج هو تقلب الأمور وعدم الثبات أو الاستقرار . وهذا عادة ما يكون نتيجة لحالات نفسية أو جسمانية وهو أيضا دليل على وجود صعاب أو عقبات تقف أمام العقل أو الجسم وتعيقه من أداء مهماته على الوجه الصحيح ويقل معه العمل والإنتاج . وما يهمنا هنا هو الطالب والعقبات أو الصعاب التي قد تعكر مزاجه وتعيق مذاكرته على الوجه المطلوب . ومن هذه الصعاب :

- عدم معرفة قواعد الاستذكار الجيد .
- عدم القدرة على التركيز أثناء المذاكرة .
- عدم معرفة الطريقة الصحيحة لمذاكرة كل مادة.
- تراكم الدروس وعدم القدرة على تنظيم الوقت .
- ظاهرة النسيان .
- ظاهرة السرحان وأحلام اليقظة .
- كثرة التفكير في الاختبارات والخوف منها .
- إضاعة الوقت بسبب أصدقاء السوء .

- صعوبات تتعلق بالحالة الصحية والجسمية .

دعونا نلقي بعض الأضواء على الصعاب وكيف ممكن التخلص منها؟ وما هي الأساليب التي ممكن أن تجعلنا من المتفوقين بإذن الله.



عوامل النسيان

قيل إن الإنسان سمي إنسانا لأنه كثير النسيان وللنسيان ايجابيات فهو ينسينا الهموم والمشكلات والمصائب وتتبادر أسئلة في ذهن الطالب :

لماذا أنسى رغم أنني ذاكرت جيدا ؟

لماذا نسيت ما درسته أمس ؟

لماذا نسيت المعلومات التي ذكرها معلم الرياضيات قبل يومين ؟

للإجابة علينا أن نعرف عوامل النسيان :

1. المذاكرة في حالة التعب والإرهاق.
2. عدم حب مادة معينة ، فالطالب يتذكر ما يحبه ويميل إليه من موضوعات وينسى ما يكرهه.
3. عدم التكرار .
4. عدم التركيز والانتباه.
5. المذاكرة دون فهم أجزاء الموضوع ونقاطه المهمة.
6. إرهاق العقل بالمذاكرة لمدة طويلة ومتتالية .
7. عدم مراجعة المواد أولا بأول (الحديث الشريف الخاص بنسيان حفظ القرآن الكريم).قال رسول الله صلى الله عليه وسلم : (تعاهدوا هذا القرآن ، فوالذي نفس محمد بيده لهو أشد تفلتا من الإبل في عقلها). رواه البخاري ومسلم .
8. ترك دراسة المادة وعدم مراجعتها لمدة طويلة.
9. عدم الثقة بالنفس في القدرة على التذكر.
10. مذاكرة أكثر من مادة في وقت متقارب جدا يخلط المعلومات ويؤدي إلى النسيان.

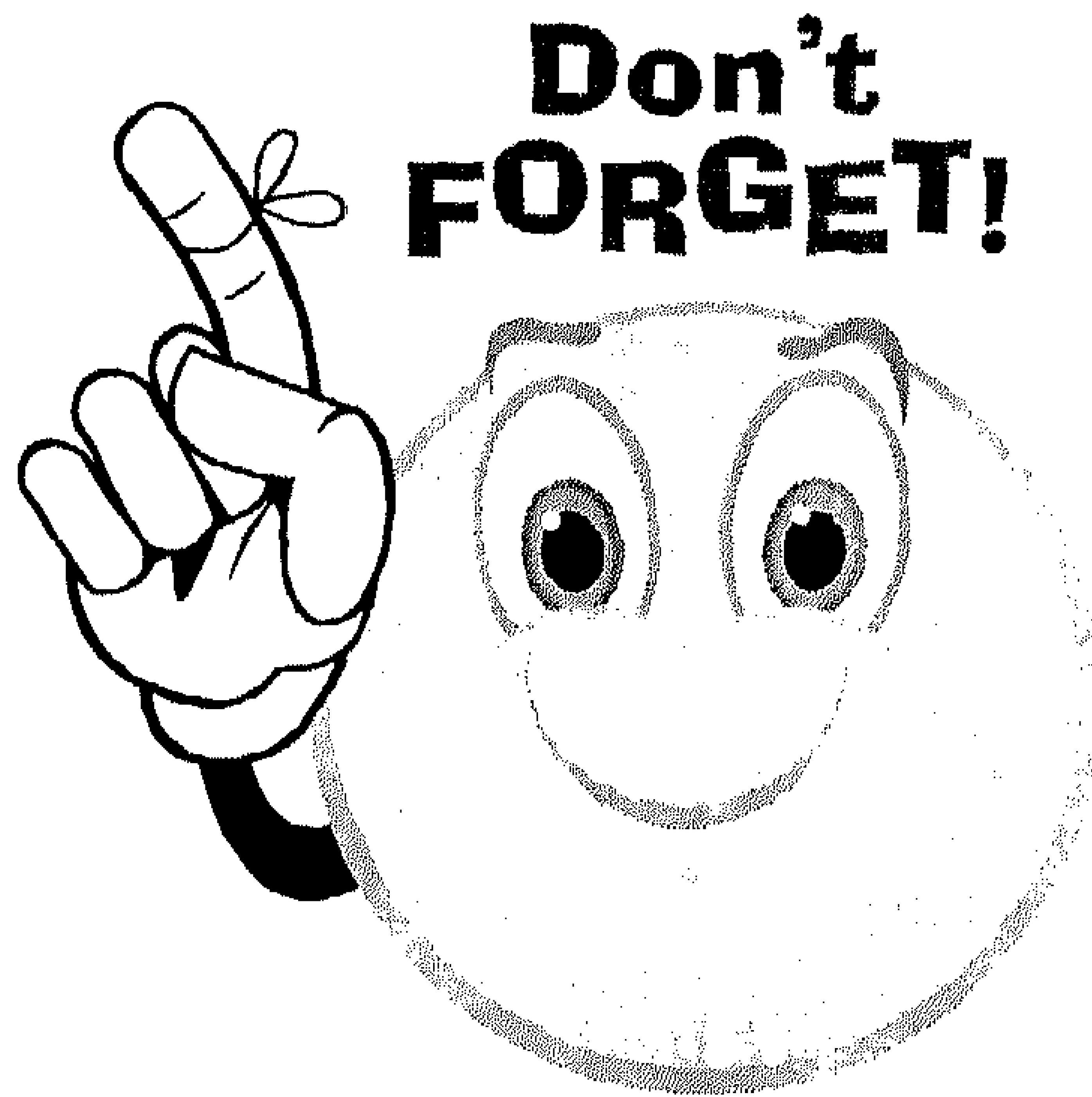
11. المرض (اسأل الله تعالى الصحة والعافية للجميع).

12. الأرق والقلق والاكتئاب والحزن والهم والملل والتوترات النفسية وهذا كله بسبب ارتكاب الذنوب أو وجود مشكلات عائلية ...

13. عدم استدعاء المعلومات لمدة طويلة ، فالارتباطات العصبية عند الإنسان تقوي بالممارسة وتضعف بعدم الاستعمال مثل تعلم اللغات أو حفظ القرآن الكريم.

14. وجود اضطرابات نفسية عند الطالب.

15. اكتساب خبرات جديدة في الحياة اليومية يؤثر على الخبرات القديمة ويطغى عليها فيحدث النسيان.

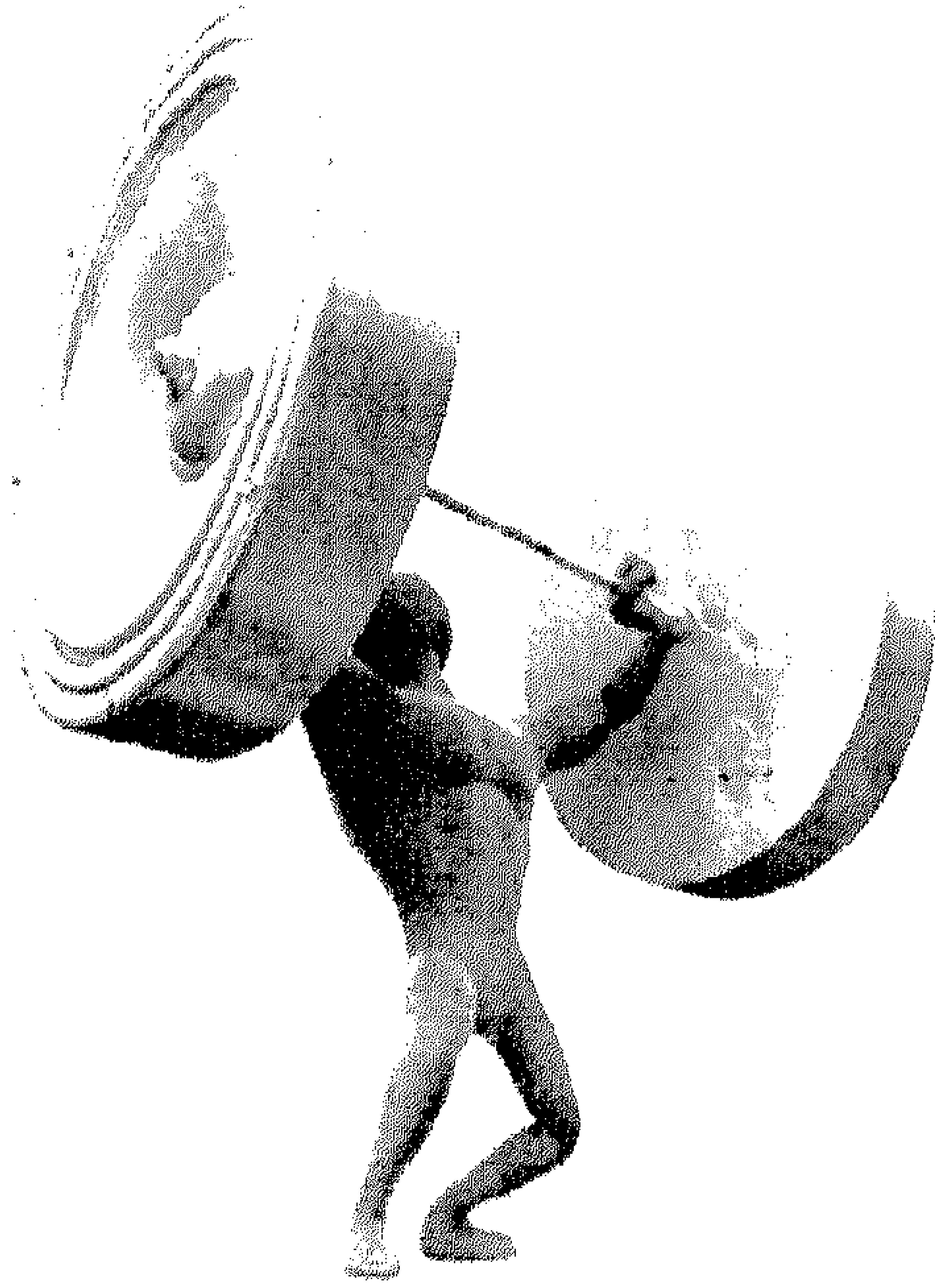


تمريـن

* احفظ قصيدة جديدة من سبعة أبيات ثم اذهب للنوم.

* احفظ قصيدة أخرى من سبعة أبيات ثم اذهب لممارسة الرياضة وزيارة الأصدقاء ..

(أيهما حفظه أقوى وأثبت ؟).



❋قلة المذاكرة

هل سألت نفسك لماذا لم تنسى سورة الفاتحة بينما تنسى سوراً أخرى كنت قد حفظتها كاملة في المرحلة المتوسطة مثلاً ؟وهل سألت نفسك لماذا أتذكر بعض الدروس التي أحبها بينما أنسى تلك الدروس التي لا أحبها ؟ إنه عامل الوقت والمراجعة عزيزي الطالب . فنحن عادة ننسى إن لم نحاول استعادة ما تعلمناه مع مضي الوقت ، دعني أضرب لك مثالاً توضيحياً لذلك ، أنت لو بدأت بحفظ سورة من سور القرآن الكريم ولم تحاول مع الأيام مراجعتها فإن النتيجة الحتمية هي نسيانك لهذه السورة ، ولكن لو حفظت هذه السورة اليوم ، وبعد غد ذاكرتها وبعد ثلاثة أيام كذلك ، وبعد أسبوع وهكذا فإن السورة لن تتبخر من ذاكرتك

❖عدم تمرين الذاكرة

إن التمرين سر النجاح ، فالخطيب المشهور ، والكاتب المعروف ، والخطاط صاحب الخط الجميل .. كل هؤلاء وغيرهم من المشاهير ما كان لهم أن يصلوا إلى هذا المستوى من الإتقان في أعمالهم إلا من خلال التمرين المستمر إن الذي يشتكي من خطه (الكوفي) أو (الفرعوني) ويحتاج إلى محللين لفك خطه يستطيع بكل سهولة أن يتخطى هذه الصعوبة من خلال التمرين ، أعني الكتابة المستمرة.

وكذلك الطالب الذي يعاني من كثرة النسيان وبالذات في ساعة الاختبار أقول له : ((تمرن)) ... ليس بحمل الأثقال والجري فإن ذلك بلا شك سيكون له دور في تحسين ذاكرتك ولكن بالدرجة الأولى جسمك ((مرّن ذاكرتك)) أعني ثقف ذاكرتك ولا تتكل على الآخرين في تذكيرك . . . أنصحك الآن بحفظ ما هو مقرر عليك ومراجعة هذا الحفظ على فترات فإن ذلك بالإضافة إلى الدراسة المنتظمة التي أشرت إليها ستساعد في تدريب الذاكرة .

❖ الذنوب والمعاصي

إن الذنوب والمعاصي تؤثر تأثيراً بالغاً في الجهاز العصبي لدى الإنسان وأول من يتأثر بذلك مخ الإنسان وفي زمن ابن قيم الجوزي وهو أحد علماء الإسلام كتب أحد الشباب إليه رسالة يطلب فيها نصيحة تنقذه من هموم المعاصي فألف كتاباً قيماً أسماه ((الجواب الكافي لمن سأل عن الدواء الشافي)) وضح فيه أثر المعاصي في حياة الإنسان وبإمكانك الرجوع إليه وقراءته والتفكير في كل كلمة ونصيحة ذكرت في هذا الكتاب

ما هو الحل إذاً ؟

حتى تكون في دائرة الصالحين

أولا : حافظ على الصلاة في وقتها واحرص على صلاة الجماعة في المسجد القريب من منزلك

ثانيا :أبتعد عن رفقة السوء وابحث ورافق أهل الصلاح والفلاح

ثالثاً : اذكر الله واقرأ القرآن أو استمع إليه

رابعاً : ليكن لك في الأسبوع يوماً أو يومان للصيام ولك في رسول الله (صلى الله عليه وسلم) قدوة وأسوة في صيامه يومي الإثنين والخميس

خامساً : إستمع إلى الأناشيد الإسلامية والمحاضرات والدروس التي تقوي من أيمانك وتدخل البهجة والسرور إلى قلبك

❖ كثرة الهموم والمشاكل

ولعل أحد نباتات المعاصي أو ما يتولد من ارتكاب المعصية هو (الهم) و (الاكتئاب) و (القلق) وغير ذلك من الأمراض النفسية التي تؤثر تأثيراً بالغاً في سير الطالب الدراسي ، كيف يستطيع الطالب أن يدرس للاختبار و(ماله نفس) ؟ كيف يستطيع الطالب أن يشارك في الدرس وهو (مكتئب)؟ بلا شك إن هذه الأمراض

النفسية قد لأيكون سببها الوحيد المعاصي بل هناك عوامل أخرى خارجية واجتماعية ، كالمشاكل بين الأب والأم ، ضعف الحالة المادية ، مشاكل في الأسرة مع الإخوة والأقارب . . . . إلخ

إن هذه العوامل تؤثر تأثيراً بالغاً في القدرة على التركيز أو جمع التفكير والدراسة

❖ لا تكن كتوماً

يتعلق الأمر بإحساس التراجع أمام التعبير عن فكرة فالشخص يمتنع عن الإدلاء بأفكاره ، فهو إذن ، موقف نفسي سلبي غير إرادي لا تكونوا كتومين على الدوام . فذلك له أثر سلبي كبير ، إن بث همومك ومشاكلك الخاصة إلى صديق عزيز أو قريب تثق به بلا شك سيخفف من حدة المشكلة وبالتالي يخفف التوتر الكبير المحيط بجسدك والنتيجة معرفة وتحسن الدراسة والذاكرة .

مهارات تحسين الذاكرة

إن قوة ذاكرتنا كبشر تتفاوت من شخص إلى آخر كما أن تخصص الذاكرة يتفاوت أيضاً فبعضنا قد يحفظ جيداً أرقام الهواتف والبعض الآخر يحفظ أسماء الأشخاص وهكذا، إن الهدف الرئيسي مما استعملته هو ((تطوير قدراتك الذاتية ومعرفة ذاكرتك بصورة أفضل)). إنك ستتدرب وخلال العديد من التمارين على بعض الطرق الحديثة لتطوير قدرتك في التذكر . . . . ستصل بفضل الله إلى تحسن 100٪ عما أنت عليه الآن.

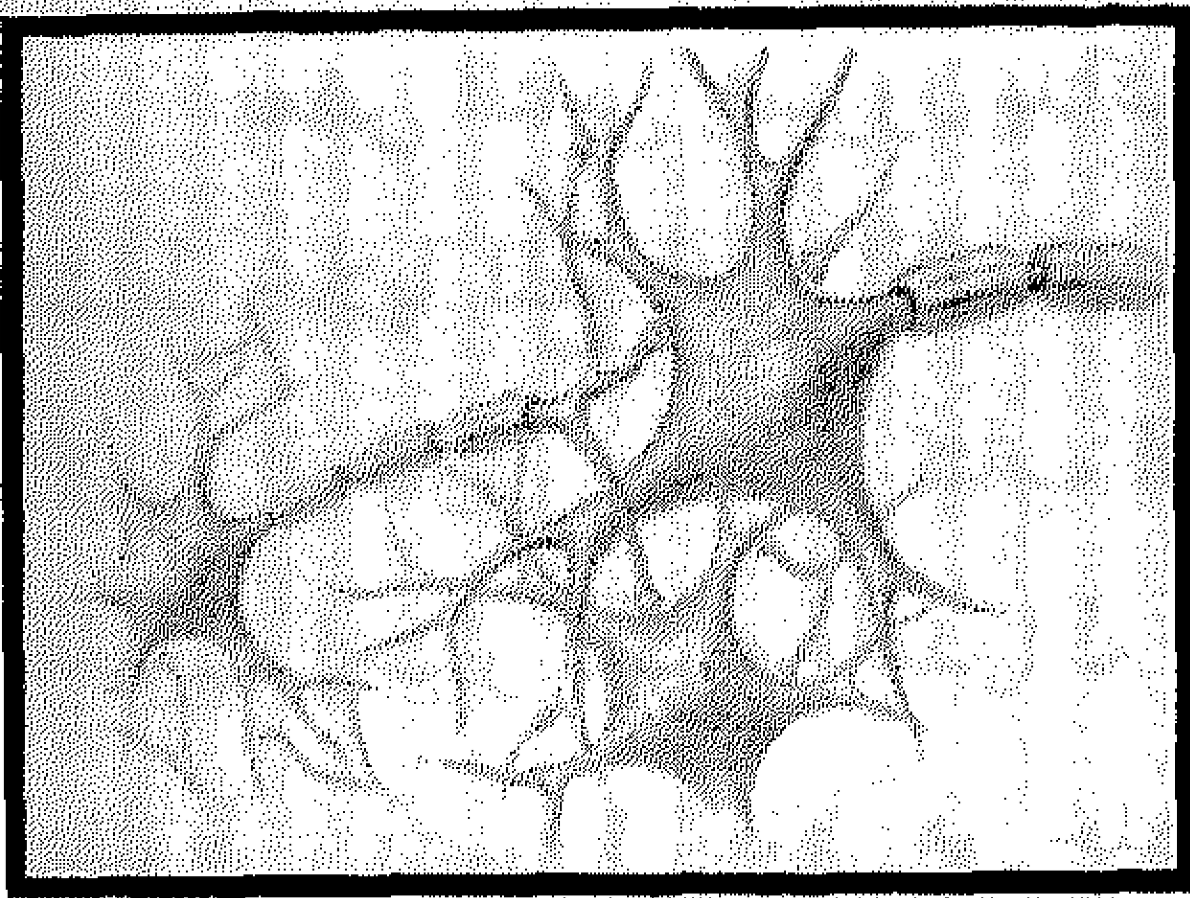
إن جهلنا بأسرار التذكر وكيفية التذكر الصحيح أو ارجاع المعلومات القديمة عبر الطرق السليمة أدى إلى اتهام ذواتنا بالتقصير والضعف ، إن معرفة الذاكرة من خلال دراستها عن قرب سيمكننا بمشيئة الله على تحسين أسلوبنا في التذكر الذي يقودنا إلى التذكر السريع .

بعض الناس يتميزون بذاكرة قوية في شيء معين ، وهذا التميز في الذاكرة يرجع إلى نشاط خلايا المخ لدى الانسان أو نتيجة تمرين مستمر في تخصص معين ،،،،، وحادثة الإمام البخاري صاحب كتاب الصحيح المشهور عندما قدم بغداد ، أراد بعض طلاب الحديث إختبار ذاكرته فأعدوا له عشرة طلاب وكل منهم قد حفظ عشرة أحاديث بشكل مغلوط ، وصورة الغلط هو خلط متون (نص الحديث) الأحاديث بأسانيدها ولما حضر الإمام وروى له الطالب الأول الأحاديث العشرة المغلوطة ، وكلما روى له حديثاً يقول الإمام البخاري لم أسمع بهذا ، وهكذا سرد عشرة طلاب مائة حديث مغلوط ولما انتهوا قال الإمام البخاري للطالب الأول ذكرت الحديث الفلاني وروى الحديث بمتنه وذكرت أنه عن فلان ، وروى السند الذي رواه الطالب ، والحديث ليس كذلك بل هو عن فلان عن فلان وصحح له الحديث ، وهكذا حتى صحح الأحاديث العشرة بحيث نقل المتون إلى أسانيدها التي تلائمها واستمر في تصحيحه لكل طالب حتى انتهي من المائة حديث المغلوط لمجرد سماعه لها للمرة الأولى.

نماذج من أصحاب الذاكرة القوية :

1. الإمام البخاري : قام بتصحيح مائة حديث عندما قام طلاب بإعداد هذه الأحاديث بشكل مغلوط وخلطوا متون الأحاديث بأسانيدها.
2. مينوف الروسي : يحفظ المحاضرات والندوات عن ظهر قلب ، ويذكر كل كلمة قيلت فيها.
3. هاملتون الأيرلندي : أتقن عشر لغات وعمره عشر سنوات . وغيرهم ...

اعلم أن أكثر الأوقات التي يستوعب فيها الدماغ هي أوقات الراحة. فلماذا لا تكرر العبارات والمعادلات والأرقام الصعبة في أوقات الاستجمام.



هناك مشكلات قد تعوق من عملية التذكر :

*قد يكون تم تخزين المعلومات وحفظها بشكل جيد ، ومع ذلك يواجه الطالب مشكلات في استدعاء ما تم حفظه ، وتتمثل هذه المشكلات فيما يسمي بالنسيان أو العوائق العقلية .

النسيان : إن من اكبر المشكلات التي يواجهها الطلبة هي نسيان المواد التي سبق لهم حفظها في عقولهم ، وقد أوضحت الدراسات انه إذا لم تستخدم المعلومات التي حفظت بشكل متكرر فإنها تنسى بسرعة.

التداخل : أحيانا قد يتعلم الفرد أفكاراً جديدة واضحة بالنسبة له ولكن عندما تتداخل تلك المعلومات مع معلومات أخرى بالتالي فإن هذا يتطلب مراجعة هذه الأفكار من حين لآخر .

*المعوقات العقلية والنفسية : قد يكون الطالب استذكر أفكاراً معينة ولكن عندما يدخل إلى قاعة الامتحان يشعر بنسيان كل المعلومات ويعجز عن الإجابة رغم انه قد قرأها قبل دخوله إلى الامتحان ، ما السبب ؟؟ هل مسحت هذه الأفكار من عقله ؟

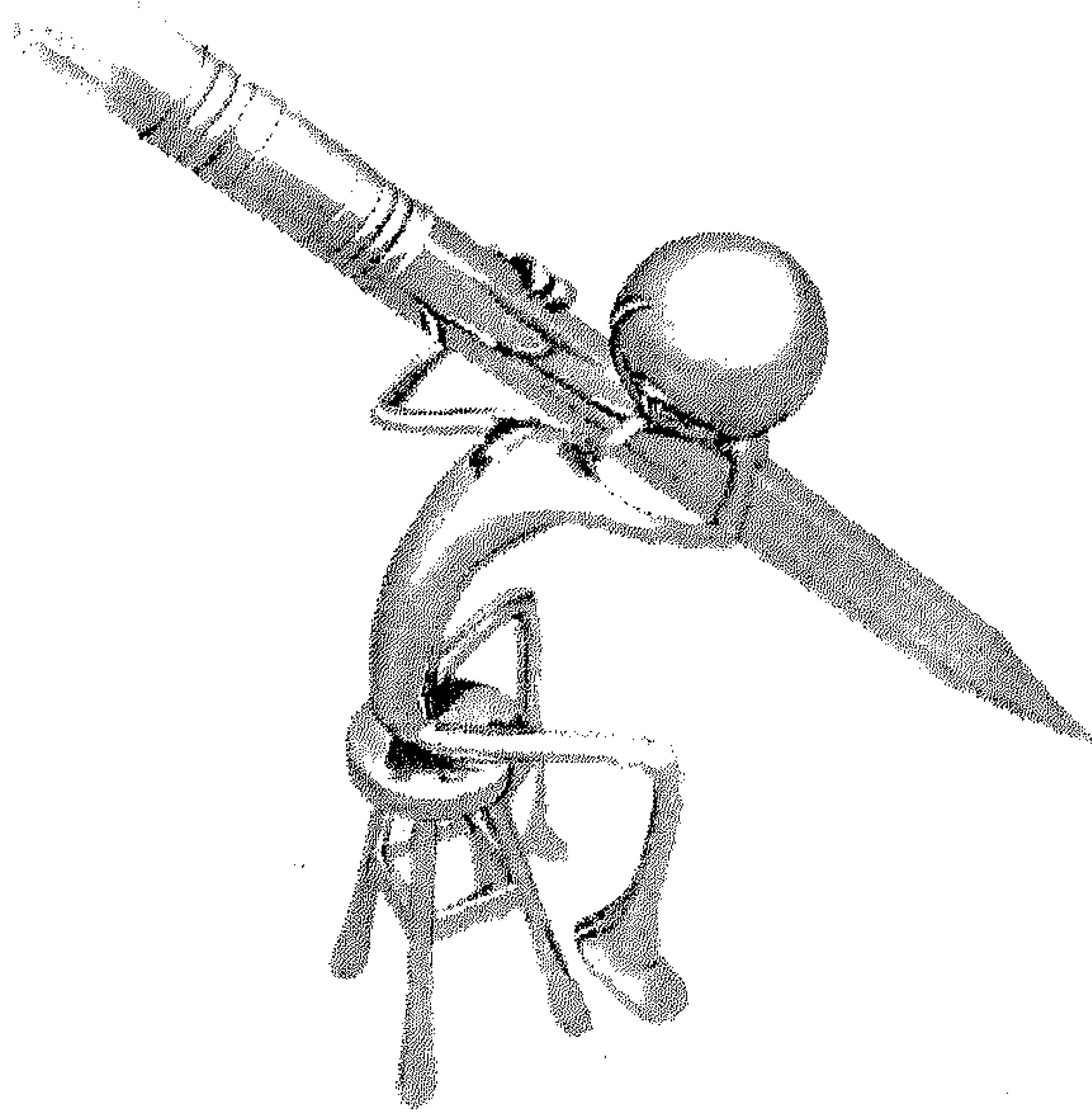
الجواب .. لا و إنما السبب الحقيقي يعود إلى حالته النفسية أو الانفعالية وتتمثل هذه الحالة في الخوف أو نقص الاستعداد أو نقص النوم أو التحفز الزائد عن الحد .

كيف تحسن ذاكرتك وتقلل النسيان؟

1. ركز انتباهك فيما تتعلمه وتسمعه وتقرأه. إن الطلاب الذين يشتتون انتباههم بين عدة نشاطات ينخفض مستوى أداءهم غالبا.
2. نظم المعلومات والمادة العلمية بصورة جيدة:
   - اكتشف مبدأ أو قاعدة تساعدك على التذكر الجيد
   - استخدم الخرائط المفاهيمية أو الذهنية.
   - اكتشف المعاني في المادة.
   - كامل بين المعلومات الجديدة والمعلومات القديمة.
3. شارك بفعالية وأبذل جهدا في التعلم والاستذكار. ثبت أن قراءة الدرس قراءة عامة لمرة واحدة لا تكفي لاستيعابه. كيف تكون المشاركة؟
   - الق نظرة عامة وشاملة في البداية
   - أسأل نفسك أسئلة حول الموضوع وحاول الإجابة عليها.
   - أقرأ بتركيز واستيعاب، وتوقف لإلقاء أسئلة والإجابة عليه.

- أحفظ وراجع لنفسك وسمع لها وتأكد من مستوى حفظك. فقسم الوقت بين القراءة والحفظ.
- راجع مراجعة أخيرة شاملة للفصل أو الوحدة لإنعاش المعلومات في الذاكرة والتأكد من عدم إغفال شيء.

من الأفضل وجود وقت للراحة بين دراسة المادة الأولى والمادة الثانية لتثبيت معلومات المادة الأولى ، و لإراحة العقل ، ولعدم تداخل المعلومات في بعضها البعض.

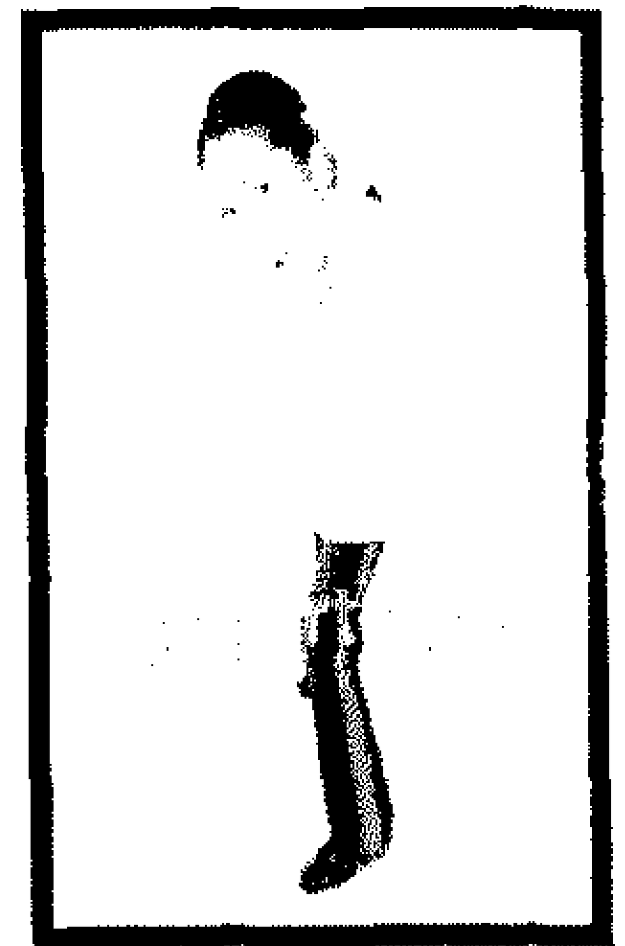


تنشيط الذاكرة وتقوية الحفظ

كيف تتكون المعلومة؟

ينشيء رابطة ضعيفة بين أي خلية من خلاياه و أخرى و هذه الرابطة تتلاشى بعد 3 دقائق من تكونها - أي ينسى المعلومة التي تلقاها - إذا لم تعزز الرابطة لتصبح سميكة.

كيف نعزز الرابطة ؟



اسمعها



شاهدها



أكتبها



تفاعل



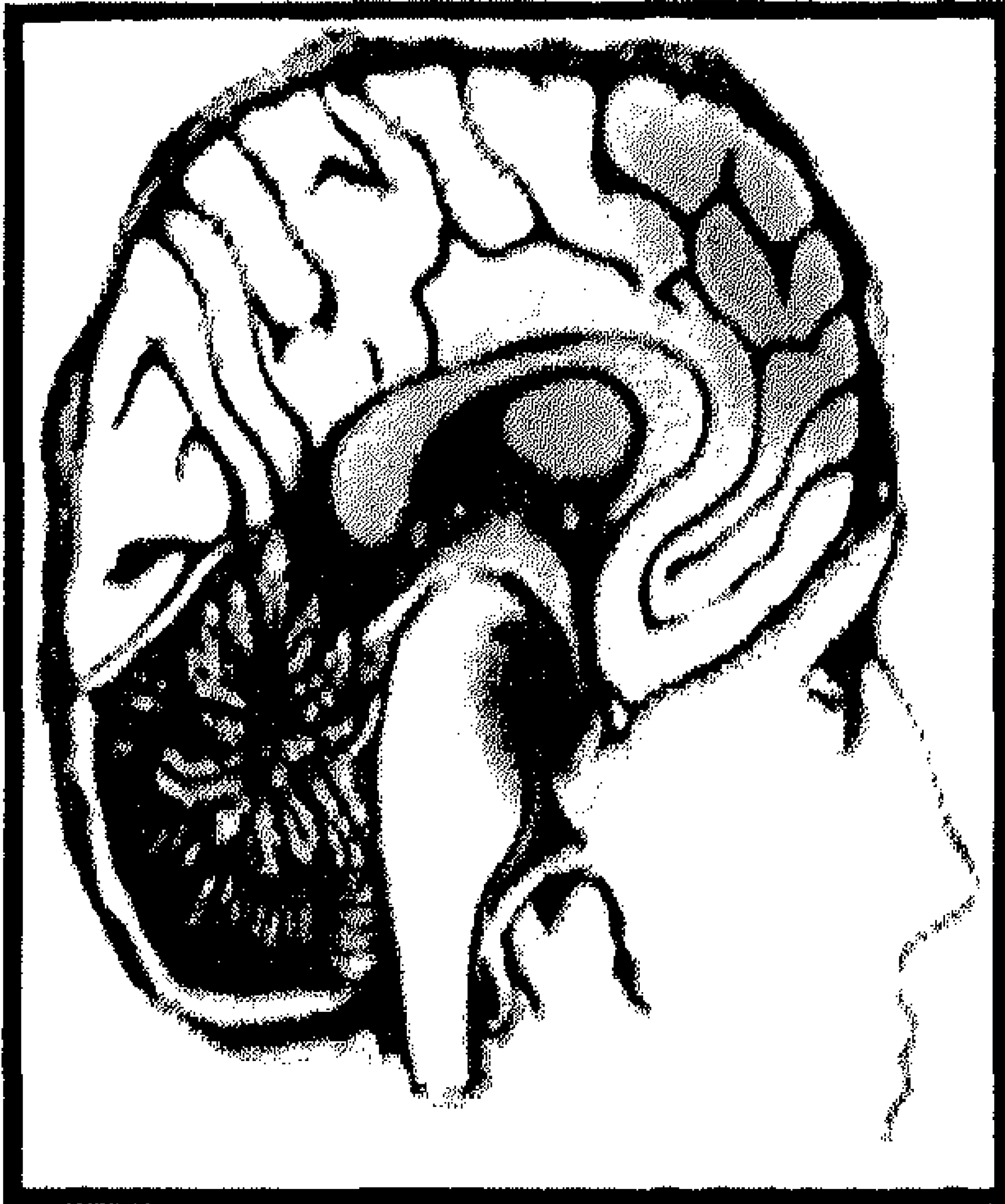
تحدث عنها



راجعها

كيف تحفظ ؟

- فرّق في المنهج بين ما يُحفظ وما يُفهم .
- حدد ما تريد حفظه بالضبط من المادة ثم أخرجه في أوراق ثم احفظها
- اربط بين النقاط المتعددة بحيث تتذكرها لاحقا بسهولة .
- التكرار فعّال في عملية الحفظ .
- جرب الحفظ بأكثر من طريقة (سماع الأشرطة).
- احفظ قبل وقت نومك مباشرة ، وكرره صباحًا



توجيهات أخرى للحفظ :

1. اكتب العبارات والمعادلات التي ينبغي حفظها واجعلها أمام عينيك ، وكررها في أوقات الراحة.
2. اربط المعلومات التي تود حفظها بأي شيء في حياتك حتى لا تنساها.
3. لا تنشغل في أثناء الحفظ بأشياء أخرى ((ما جعل الله لرجل من قلبين في جوفه)).
4. إذا نسيت أي معلومة فاجتهد في أن تتذكرها.
5. لا تيأس من الحفظ أبدا ، وإذا شعرت بالملل فعليك بالراحة ثم عد للدراسة .

مهارات التذكر السريع والحفظ المتقن :

1. الثقة بالنفس مفتاح النجاح : نعم أستطيع ، أنا لها ...إلخ.
2. الاهتمام والحماس : سؤال : كيف أتحمس وهنالك مادة صعبة ؟ بصراحة : المواد كلها سهلة ولكنها تبدو صعبة استنادا على أسلوب المعلم ونفسية الطالب ، وحتى تتحمس أكثر وأكثر عليك أن ترغب دائما في درجة (امتياز) .
3. التخلص من التوترات النفسية لأنها من عوامل النسيان ، وهذه التوترات مثل القلق والأرق والحزن سببها المشكلات العامة والخوف من المواد والامتحانات ولا بد هنا من حل هذه المشكلات بالطرق العلمية عن طريق الأسرة و المدرسة، ودراسة المواد المحببة أولا ، وعمل أشياء يفتخر بها الطالب أمام زملائه ومعلميه وأسرته .
4. لا تذاكر وأنت متعب : لأن المذاكرة في أثناء التعب الجسدي والإرهاق النفسي مضيعة للوقت.
5. التلخيص : لأنه يساعد على استرجاع المعلومات بسرعة ويؤدي إلى راحة الطالب نفسيا.
6. استخدام قدرات المخ : الألوان - الخيال - الكلمات - أحلام اليقظة - الأبعاد - الألحان - الأصوات .. إلخ . وحتى تسترجع المعلومات بسرعة لا بد من التخيل ورسم المعلومات على شكل صور ملونة في الخيال مع الأبعاد بالصوت والصورة.
7. الربط : مثلا ربط خريطة أيطاليا بالكعب أو القدم .. إلخ .
8. ترتيب وتنظيم المعلومات .
9. النوم والراحة : اكتشف العلماء أن النوم يعين على استرجاع المعلومات الصعبة والمعادلات وأبيات الشعر إذا حُفظت قبل النوم بنصف ساعة ، كذلك فإن الراحة مهمة في أثناء الدراسة.

10. تنظيم الوقت : يشعر الإنسان بضيق الوقت إذا تراكمت أعماله ولم يعرف كيف يرتب أولوياته ، لذلك لا بد من ترتيب الأولويات وتنظيم الوقت وإعطاء كل أمر حقه من الوقت.
11. التطبيق العملي : أفضل شيء بعد الحفظ هو أن تسمع لنفسك وتختبر نفسك في التسميع ، وكذلك حل الأسئلة دون الرجوع إلى المادة بل بالاعتماد على الذاكرة.
12. الاستماع : لا بد أن تسمع لنفسك ما تقرأه بصوت عال لأن القراءة الصامتة الكثيرة تجلب النوم والكسل والملل ، ولا بد هنا من الهدوء والتركيز.
13. مكان التعلم : مكان مناسب + ذهن صافي + حب المادة = حفظ متقن مركز.
14. التكرار .
15. الارتباط بالأحداث : ربط الأية بسبب النزول مثلا .
16. فهم الكلام : افهم كل كلمة في القطعة أو الأية منذ البداية قبل حفظها.
17. النغمة : تلحين الأناشيد ، وقراءة القرآن بصوت جميل .
18. اختيار الوقت المناسب للحفظ : أفضل الأوقات الصباح الباكر وقبل النوم .
19. سلامة الجسم والمحافظة على الصحة - الراحة - ممارسة الرياضة - الأكل المتوازن - التغذية الجيدة وتنظيم الوجبات . قال لقمان الحكيم : إذا امتلأت المعدة نامت الفكرة . وقيل : العقل السليم في الجسم السليم.
20. المذاكرة المنتظمة : وهذا يتطلب تنظيم الوقت واختيار المكان المناسب وصفاء الذهن، وكلما انتظمت مذاكرتك زاد حبك للدراسة .
21. الحرص على الصلاة : ((قد أفلح المؤمنون * الذين هم في صلاتهم خاشعون)) . الصلاة استراحة مهمة في حياة الطالب (أرحنا بها يا بلال) ، فهي تجدد النشاط :

الوضوء وحركة الجسم وقراءة القرآن الكريم والذهاب مشيا إلى المسجد ورؤية المصلين ، وهي اتصال مباشر بالله الذي نتوكل عليه في الدراسة والامتحانات.

22. الحرص على عمل الخير : عمل الخير يؤدي إلى انشراح الصدور والسرور فيتم التذكر السريع والتفوق.

23. توزيع الحفظ على فترات زمنية : تستصعب الذاكرة الحفظ عندما ترى الكم الهائل من المعلومات ، ولكنها لو وزعت ستصبح سهلة.

24. قسم النص إلى وحدات ، ثم احفظ ، وذلك لتثبيت النص في الذهن فترات طويلة ، ولعدم الشعور بالصعوبة والملل . (مثلا : قسم قصيدة من 20 بيتا إلى أربع وحدات).

25. اعتمد على أكثر من حاسة عند الحفظ : قراءة النص والنظر إليه ، ثم القراءة بصوت عال مسموع ، ثم الاستماع للنص عن طريق مسجل ، إضافة إلى كتابته.

وقد دلت الدراسات على أن الإنسان يتذكر عن طريق السمع كالتالي :

13٪ من المعلومات التي يتلقاها عن طريق السمع.

75٪ من المعلومات التي يتلقاها عن طريق السمع والبصر.

95٪ من المعلومات التي يتلقاها عن طريق السمع والبصر والكتابة والحوار.

يتذكر الإنسان بنسبة 10٪ مما يقرؤه.

يتذكر الإنسان بنسبة 20٪ مما يسمعه.

يتذكر الإنسان بنسبة 30٪ مما يراه.

يتذكر الإنسان بنسبة 50٪ مما يراه ويسمعه في نفس الوقت.

يتذكر الإنسان بنسبة 80٪ مما يقوله .

يتذكر الإنسان بنسبة 90٪ مما يقوله ويفعله في نفس الوقت.

لذلك فإن الدروس العملية تثبت في الذاكرة أكثر من الدروس النظرية.

26. استخدام الأقلام الفسفورية الملونة : مثال : وضع خط أحمر تحت العبارات المهمة ، وتظليل المعادلات والأرقام مثلا باللون الفسفوري.

27. البركة في الوقت والدراسة والعمل والحياة : تيقن أن الله يبارك في جهدك ودراستك إذا كنت مع الله دائما.

28. الابتعاد عن الذنوب والمعاصي : قال الشاعر :

شكوت إلى وكيع سوء حفظي   فأرشـــدني إلى ترك المعاصي

وأخـبرني بأن العلــم نـــور   ونور الله لا يهدي لعـــاصي

لا شك أن الخوف من الله تعالى يبعدك عن المعاصي ويقودك إلى الهدوء والاهتمام والتركيز "واتقوا الله ويعلمكم الله" ، وعبادة الله أمر دائم لا يتعلق بامتحانات أو شهر رمضان أو أوقات الشدة .

(تعرف على الله في الرخاء يعرفك الله في الشدة).

❖ احذر من هذا الخطأ الشائع

عندما تنتهي من حفظ موضوع في مادة معينة وتفرح لهذا الإنجاز فلا تسارع بعد الانتهاء مباشرة وأنت في غمرة الحماس بحفظ موضوع آخر من نفس المادة فإن هذا سيؤدي إلى تراجع معدلك في الحفظ عن الموضوع الأول بسبب حدوث تداخل بين الموضوعين لذلك يجب أن تكون هناك فترة راحة بين الحفظ ومن ثم يجب على الطالب أن يجمع ما يريد حفظه في بناء وتناسق او ينظمه على شكل متكامل.

أثبت الابحاث الحديثة أن درجة الحفظ تكون عالية في الأيام الأولى للتعلم وسرعان ما تضعف إذا لم يتم تأكيدها بالمراجعة والتكرار.

ثبت ان الحفظ على ظهر قلبأي بدون فهم حقيقي يكون أكثر عرضة للنسيان في الحفظ للمادة المفهومة فلاشك أنه من السهل أن يحفظ الطالب جملة مفيدة مفهومة في لغته الأصلية بعكس الحال عندما يحاول تعلم جملة أخرى لا تزيد عنها في الكلمات والحروف ولكنها من لغة أجنبية مجهولة.

أيضاً ثبت أن لفهم القصيدة الشعرية دوراً كبيراً في تسهيل حفظها ومن المهم التمرين على التطبيق لما تم حفظه لتثبيته فعلاً مثلاً يستطيع الطالب أن يحفظ معانيألف كلمة إنجليزية لكن إذا لم يتمرن على استخدامها فعلياً فتقل درجة حفظه لهذه الكلمات تدريجاً.

تمرين (تحدى عقلك)

*اربط بين الكلمات الآتية في قصة مفيدة لا يزيد عن سطرين :

1. (قلم ، ثلاجة ، بقرة ، زلزال)

....

....

2. (أحمد ، طلاق ، مطب ، كعكة)

....

....

3. (كتاب ، تلفون ، ثياب ، ساعة)

....

....

4. (لاب توب ، مسطرة ، قلم ، عصا)

....

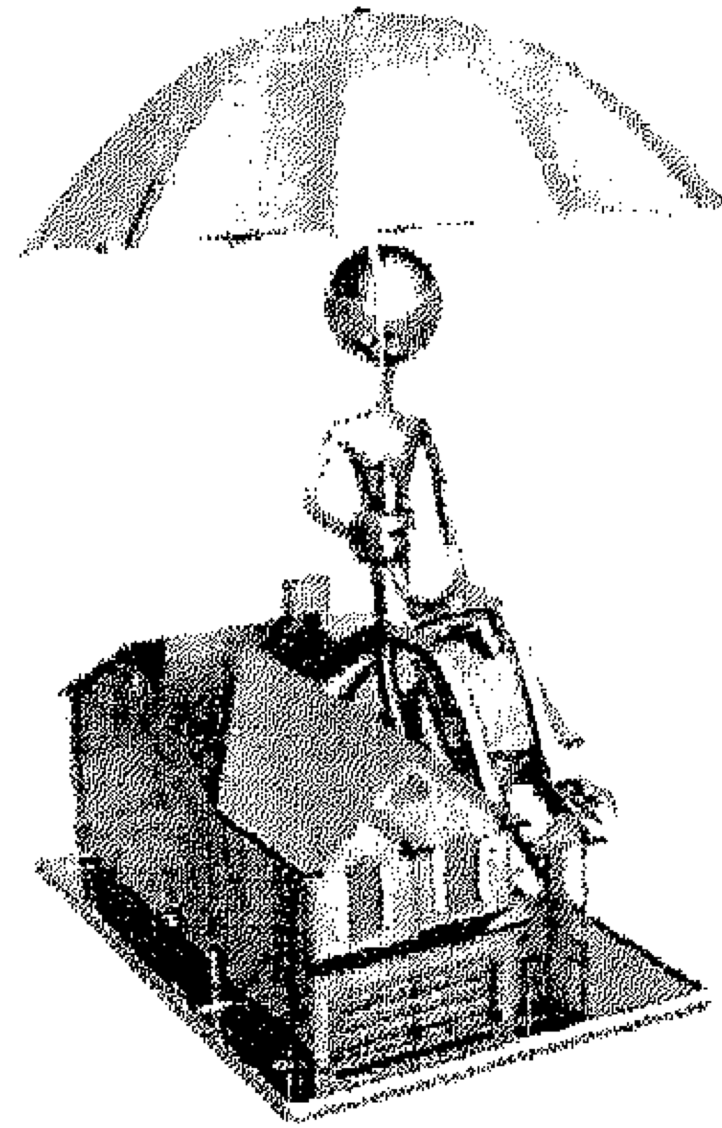
....



مبادئ عامة للاستذكار

- تحديد الغرض من استذكار المادة لتسهيل عملية فهمها وتحصيلها.
- الحرص على فهم المادة العلمية وحسن تنظيمها وعدم الانقطاع عن تحصيلها.
- استخدام أسلوب التكرار في التحصيل، و الإعادة والتمرين من خلال حل التمارين والتطبيقات المختلفة للمساعدة على ترسيخ المعلومات في الذهن.
- *التعرف على مدى التقدم في التحصيل (التقويم الذاتي)، ومراقبة هذا التقدم.
- ينبغي على الطالب أن يقيّم تحصيله بنفسه، أي يمتحن نفسه شفويا وكتابيا ومن خلال قدرته على شرح المعلومات للآخرين مثل الزملاء .
- ينبغي أن يكون الطالب أمينا وصريحا مع نفسه فيما يتصل بمدى استيعابه وفهمه للمادة العلمية.
- نقد الطالب لطريقته في المذاكرة يساعد على تطويرها وتحسينها. ويمكن كذلك الاستعانة بمعلم المادة المختص في توضيح بعض عيوب الطالب في المذاكرة وكيفية إصلاحها.
- استذكار المواد الصعبة التي تحتاج إلى عمليات ذهنية في فترة تفتح الذهن قبل الشعور بالإرهاق.
- كلما استعملت أكثر من حاسة واحدة في المذاكرة أدى ذلك إلى زيادة الاستيعاب وتثبيت المعلومات في الذهن..
- الاستعانة بالقلم والورقة أثناء الاستذكار.
- وضع عناصر للموضوع ثم ربطها مع بعضها ببعض لتظهر وحدة الموضوع وتتكامل أفكاره.

- الاستفادة من جميع الوسائط المعرفية المتاحة في الحصول على المعلومات بما فيها المدرس والزملاء داخل وخارج الفصل وعدم الخجل من الاعتراف بنقص المعلومات ، والتعلم كل ما هو جديد عن طريق الاستعانة بالكتب والناس والبيئة المحيطة.
- على الطالب تطوير اهتمامه خارج نطاق الدراسة. حيث أن ممارسة الأنشطة المختلفة تساعد وتعين على النجاح في الدراسة بتوفيرها المعنوية والفائدة من ما يتم تعلمه.
- عدم الانتقال من درس إلى أخر قبل فهم الدرس الأول واستيعابه ؛ فقد بني الكتاب المدرسي على التسلسل في المعرفة ، وتراكم الخبرات والمهارات .
- التعود على القراءة الصامتة فهي تساعد على تحقيق استيعاب أفضل لما يقرأ .
- عند الشعور بالتعب ينبغي ترك المراجعة ، ومحاولة ممارسة أي نشاط محبب للطالب..
- تجنب مراجعة مادتين متشابهتين في نفس اليوم.
- مراجعة الدروس ينبغي أن تكون على فترات متقاربة.
- اختيار المكان والزمان المناسبين للتعلم والاستذكار.



طرق الاستذكار

فيما يلـــي بعض مـــن طرق الاستذكار

1.طريقة الاستذكار المركز في مقابل الاستذكار الموزع .

أن مادة التعلم إذا تم توزيعها على عدة أسابيع تزداد فرص زيادة الانتباه والتنظيم والمشاركة الفعالة وزيادة تأكيد التعلم والتمرين مما يزيد من فرص الحصول عل درجة أكبر في الامتحانات النهائية.

أما التدريب المركز فيفيد في الأعمال القليلة الكمية المترابطة والمنظمة أو ذات المعنى الواضح (قراءة قصة، تلخيص خطبة قصيرة، حل مسائل الحساب والجبر والهندسة). وهو يقلل من فرص نسيانها ويرفع من دافعية المتعلم عند استخدامها قبل الامتحانات. وعند الاستعداد للامتحانات يمكن للطالب المزج بين الطريقتين حيث يتم التوزيع في المواقف الأولى للتعلم وتركيزه في المراجعة النهائية.

2. الطريقة الكلية والطريقة الجزئية

تقوم الطريقة الكلية على أساس قراءة المادة من أولها إلى آخرها مرة واحدة بفقراتها المتعددة، ثم قراءتها مرة ثانية للوصول إلى الفكرة الكلية. أما الطريقة الجزئية فتقوم على أساس تجزئة المادة إلى وحدات منفصلة تدرس كل منها على حدة رغم ترابطها. وعلى الطالب أن يبتكر لنفسه طريقة مرنة تجمع بين محاسن الطريقتين كأن يبدأ بدراسة الكل واستيعاب معناه الإجمالي ثم يركز الاهتمام بعد ذلك على الأجزاء الصعبة ويدمج كل جزء من الإطار الكلي وتسمى هذه الطريقة ((الطريقة الجزئية التراجعية)).

3.طريقة التسميع الذاتي

التسميع يعني استرجاع ما تم حفظه أو فهمه من المادة بطرق وأساليب متنوعة مثل: تكرار كلمات من جمل، تكرار جمل بأكملها، إعادة بعض الجمل بأسلوب الطالب الخاص، تلخيص الجمل واختصارها. و التسميع قد يكون شفويا أو تحريريا أو عمليا.

4. طريقة المراحل الثلاثة

- مرحلة ما قبل الدرس أي مرحلة الإعداد والتحضير.
- مرحلة أثناء الدرس أي مرحلة المشاركة الفعالة والتي تشمل التركيز والسؤال والإجابة والتدوين.
- مرحلة عمل الواجبات وفهم نقاط الموضوع الهامة.

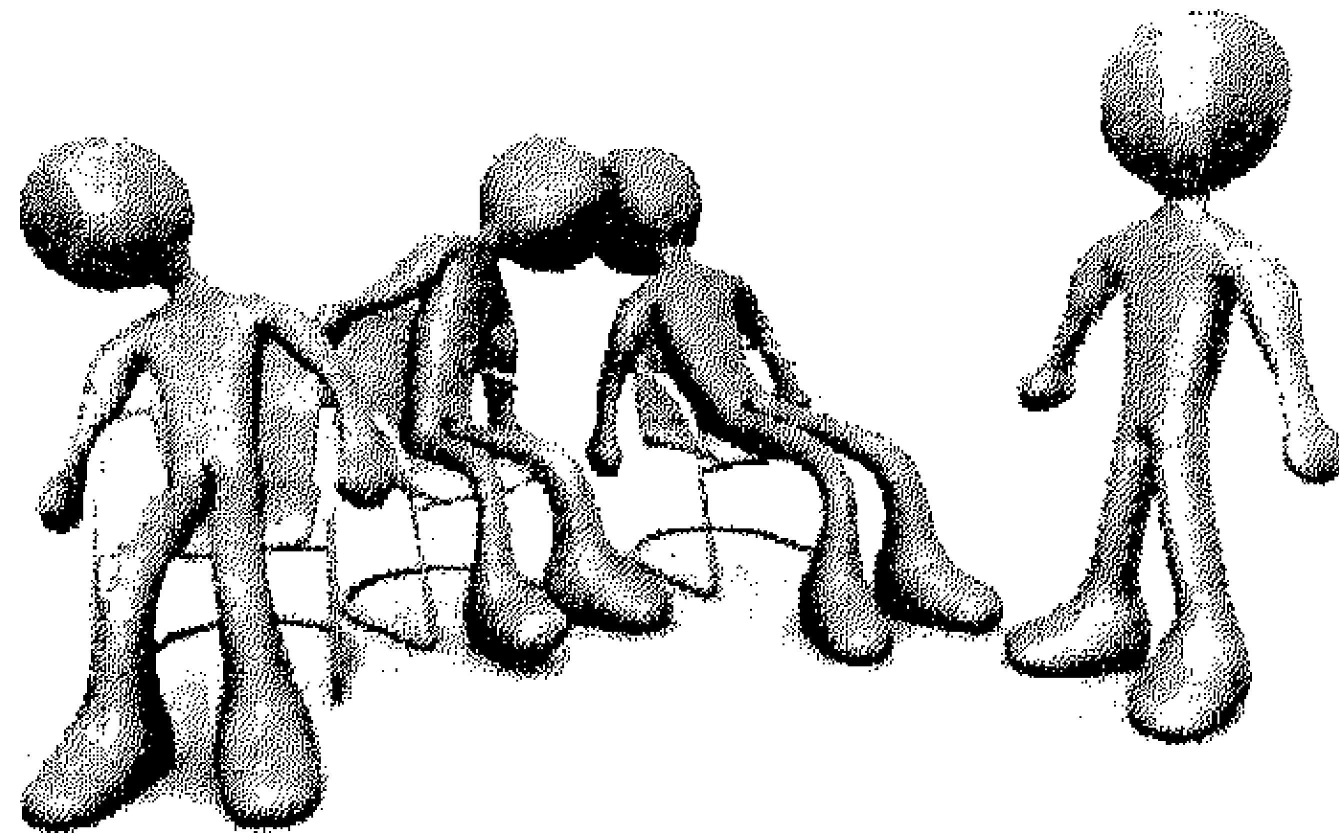
5. طريقة القراءة الجيدة

- قراءة الفصل بأكمله.
- توجيه أسئلة تتعلق بما تم قراءته.
- محاولة الإجابة على تلك الأسئلة عند قراءة الفصل في مرة الثانية.
- التخطيط أسفل الجمل يكون في القراءة الثانية و بعد قراءة فقرة أو فقرتين ثم العودة من جديد واختيار السطور أو النقاط التي ينبغي تخطيطها، على أن يتم وضع الخطوط تحت الكلمات أو المقاطع داخل الجمل و باستخدام قلم الرصاص.
- الانتباه أثناء القراءة إلى القوانين والقواعد والمعادلات والنظريات و الرسوم التوضيحية وأجزاؤها.

طرق الاستذكار الجيدة تبدأ أولا في المنزل وتعمق في المدرسة ثم يكتمل معمارها في المنزل، ففي المدرسة على الطالب أن يركز على ما يلي :

1. أن يستعد الطالب للحصة بالمذاكرة في المنزل والتحضير للدرس التالي.
2. أثناء شرح المدرس عليه أن يلتزم بالهدوء ليتاح للمدرس جوا هادئا يشرح خلاله الدرس شرحا وافيا.

3. الاستماع الجيد للمدرس وتركيز التفكير فيما يقوله، وتجنب الشرود الذهني بعيدا عن شرح المدرس.
4. إذا لم يستطع الطالب فهم عنصر معين فلا بد أن يستفسر عنه من المدرس .
5. لا بد أن يكون الطالب نشطا ومشاركا أثناء الدرس ومناقشا ومتفاعلا مع أسئلة المدرس.
6. تركيز الحواس والتفكير جيدا أثناء استعمال الوسائل التعليمية في شرح الدرس مثل الخرائط والتجارب العملية والرسم والأجهزة ، لأن هذه الوسائل تثبت المعلومات في ذهن الطالب وتساعده على فهم الدرس جيدا.
7. الحرص على حضور الحصة من بدايتها إلى نهايتها حتى يتمكن من استيعاب جميع عناصر الدرس بصورة متكاملة.
8. الانتظام في الحضور اليومي إلى المدرسة فهو عامل أساسي للفهم ويساعد على المذاكرة بعد المدرسة. ويساعد ذلك على تجنب الإرهاق الشديد في عملية الاستذكار.
9. الحرص أن يكون مع الطالب أدواته المدرسية كاملة حتى لا يضيع وقته في الاستعانة بها من الآخرين.
10. لا بد أن يزاول الطالب نشاطه اليومي أثناء فسحة النشاط سواء كان النشاط رياضيا أو عمليا أو اجتماعيا لكي يشبع حاجاته ويجدد حيويته ونشاطه حتى إذا ما رجع إلى المنزل كان مستعدا للمذاكرة ومتفرغا لها .



تطوير المقدرة على التركيز الذهني أثناء الاستذكار

- حاول أن تجعل من محتوى المادة مصدرا للسعادة والاستمتاع.
- دراسة المحتوى الدراسي يوما بيوم، وعدم ترك فاصل زمني كبير بين أخذ المواد وبين مراجعتها.
- ربط المعلومات المدرسية بالمعلومات العامة خارج نطاق الدراسة فذلك ادعى لتثبيتها في الذهن وتسهيل تذكرها. والتنبه لما قد تكون له علاقة بالمادة من قراءات ومشاهدات خارج سور المدرسة
- قراءة الكلمات بعناية تامة وتتبع أفكار الكاتب.
- إن أفعالا مثل : أنظر ، فكر ، اختر، رتب ، اكتب أو أرسم تعين على التركيز في المذاكرة.
- طرح الأسئلة. مثال: ما محور النص ؟ عم يتحدث النص؟ هل المعالجة البلاغية صحيحة؟ ما العبرة التي خرجت بها من النص؟ من قائل النص وما مناسبته؟
- البحث عن المبادئ العامة في الجزء المدروس من الكتاب.
- تغيير المادة ونوع النشاط كأن تكون القراءة في ساعة والكتابة في ساعة أخرى لتجنب الملل وزيادة التركيز.
- تحديد أهدافا قصيرة المدى للجزء الذي حدد للاستذكار بما يتناسب مع الوقت المخصص لتحقيقها -ليس بالقصير ولا الطويل جدا-.
- أخذ فترة من الراحة تتراوح ما بين 5-10 دقائق بعد كل 45-50 دقيقة من الدراسة.
- التعامل مع المشتتات بحكمة وثم العودة إلى العمل

- تجنب تدخل القلق والخوف في التركيز الذهني بما يعيق تحقيق الأهداف الدراسية.
- الدراسة وفق جدول أو نظام معين يساعد على تكوين عادات دراسية نافعة.
- تنظيم الدراسة بحيث توضع المادة الصعبة والأقل متعة بالنسبة للطالب في الوقت الذي يكون قادرا فيه على التركيز بسهولة.
- مكافأة الطالب لنفسه بأخذ قسط من الراحة بعد إنجاز مذاكرة جزء معين بنجاح من المادة.
- ما قد يبدو قليل الأهمية من معلومات أو قدرات الآن يحتمل أن تثبت أهميته في المستقبل، لذا ينبغي تخصيص وقتا للدراسة تؤخذ فيها جمع المعلومات بنفس الأهمية.
- على الطالب أن يثابر طوال الشهور على القراءة المستمرة لموضوعات المناهج، حتى ولو كان بطيئا، وبهذه الطريقة سيركز ويفهم أكثر.
- تدوين بعض الأفكار والمعاني الرئيسة في الدرس على شكل نقاط ، ثم مقارنته مع محتويات الكتاب المدرسي للتأكد من استيعاب جميع العناصر الأساسية في الموضوع.
- على الطالب أن يحاول تذكر الأفكار الرئيسة بعد الانتهاء من مراجعة فصل دون الرجوع إلى ملخصاته أو ملاحظاته ثم تأكد من صحتها بالرجوع إلى هذه الملاحظات بعد ذلك .
- القيام بنفس العمل المذكور في الفقرة السابقة لفقرات كل عنوان رئيسي من الفصل فإن وجد صعوبة في تذكر معلومة ما فعليه أن يرجع إلي الكتاب المقرر وقراءة ذلك الجزء من جديد.

- التكرار لوحده وبدون أن ترافقه عمليات عقلية أخرى قد يفقد الطالب القدرة على اكتشاف النقاط الهامة أو تعديها دون ملاحظتها.
- يكون حفظ المادة أسرع وتذكرها أقوى عندما تؤخذ فكرة عامة عن الدرس وذلك بقراءته مرة دون توقف. ثم الانتقال إلى قراءة أجزاء الدرس بدقة والتعرف على نواحي القوة والضعف لدى الطالب.
- التسميع الذاتي بين الحين والآخر دون النظر إلى النص أو موضوع الدراسة يساعد على تركيز المادة الدراسية في الذهن.
- استخدام الحديث مع الذات والتصورات الإيجابية. الحديث مع الذات لتركيز الانتباه كأن يقول لنفسه: أنا قادر على استيعاب المادة علي أولا أن افعل كذا ثم كذا...الخ. والتصورات الإيجابية كأن يتخيل نفسه وهو يدخل

التنفس وأهميته في تنشيط الذاكرة وتخفيف التوتر

هناك طريقتان للتنفس:

- **للاسترخاء**

فالتي للراحة هي تنفس 4 حركات شهيق من الأنف ثم حركتين توقف ثم 8 حركات زفير من الفم.

تنفس بعمق ومن هنا لا بد أن تكون مساحة الدراسة جيدة التهوية

- **للنشاط وطرد الخمول**

الطريقة التي للنشاط وطرد الملل هي عكس ما سبق

تمرين

جرب أن تتنفس بكلتا الطريقتين وارصد التغيرات الناتجة

المذاكرة وتنظيم الوقت

لا شك أن المواهب والمهارات التي يولد بها المرء هي الأكثر ارتباطا بالنجاح في المدرسة بنسبة 50٪ وقد تصل إلى 60٪ أما المحيط الذي تحاول أن تتعلم فيه، وحالتك الصحية، وعوامل أخرى تشترك بـ 10٪ إلى 15٪ ويبقى 25٪ إلى 40٪ لمهارات المذاكـــــــرة.

ما لمقصود بمهارات المذاكرة؟

وما نوع الجهد الذي نتكلم عنه هنا؟

هل نعني بذلك زيادة ساعات المذاكرة؟

وماذا عن الشعار الذي يقول " ذاكر بكفاءة أكثر وليس بجد أكثر" الذي نجده ملصقا في كل أنحاء معرض الكتب الخاص ببرنامج كيف تذاكر. فبإمكانك أن تذاكر بشكل أكثر براعة، و بإمكانك أن تقضي وقتا أقل وتحصل على نتائج أفضل.إلا أن تعلمك كيف تفعل هذا أمر صعب ؛ وذلك لأن التعلم يتطلب انضباطا وتعلم الانضباط الذاتي لمعظمنا أمر صعب ،ولكن لا تحبط سوف ترى النتائج بسرعة مذهلة.

إذا كنت تتقدم ببطء في دراستك في حين أنك تقضي وقتا كبيرا في المذاكرة فهذا يعني أن لديك عادة مذاكرة سيئة ، ولا يعرف أحد أين ولا متى اكتسبت هذه العادات إلا أن الفشل قد أصبح عادة لديك إلى حد ما.

وإليك أخبار جيدة ! فالعادات السيئة لا يمكن فقط التخلص منها بل يمكن استبدالها بعادات أخرى جيدة وبشكل سهل نسبيا، وإليك خطة المعركة ، من الأسهل كثيرا أن تستبدل إحدى عاداتك من أن تتخلص منها كليا، ولذلك لا تحاول إيقاف عادات المذاكرة السيئة ، ولكن تعلم العادات الحسنة التي ستحل محلها.

أن تقوم بإحلال عادة جيدة مكان عادة قديمة أسهل كثيرا من محاولة الإقلاع عن العادات القديمة تماما؛ فلذلك لا تحاول الإقلاع عن عادات الدراسة السيئة ، فقط قم بتعلم العادات الجيدة التي تعد بديلا لها.

مارس ، مارس ، مارس . ليس هناك طريقة غير هذه ، فالممارسة هي زيت التشحيم لأي محرك عادات ، وكلما فعلت الشيء أكثر رسخ بفاعلية أكثر.

أخبر أصدقائك وعائلتك بقرارك أن تتقدم في دراستك من خلال شحذ وصقل مهارات المذاكرة لديك ، وهذه حيلة تنجح مع بعض الأشخاص الذين يرون أن زيادة الضغط محفز جيد. ولكن هذه الاستراتيجية قد تؤدي إلى زيادة الضغط بشكل مفرط وغالبا ما تؤدي إلى نتائج عكسية ، ونصيحتي ألا تستخدمها إلا إذا كنت تعرف أنها ستفيدك شخصيا، وأن تتجنبها إذا كنت تعرف أنها ستضرك.

تنظيم الوقت

هو اتباع جدول معين لتنظيم المذاكرة في نطاق المشاغل العائلية والحياتية.

جدول المذاكرة

إتباع جدول معين لتنظيم المذاكرة في نطاق المشاغل العائلية والحياتية يساعد على تنظيم الوقت واستثماره بصورة أفضل. فعلى الطالب أن يراقب وقته ويلاحظ كيف يقضيه والحذر فيما يضيع الوقت فيه وأن يكون حريصاً على استثماره.

1. مبادئ أساسية لتصميم جدول المذاكرة

- ترتيب الواجبات حسب الأولويات.
- أن يوفر الجدول قسطاً كافيا من الراحة، وأوقاتا للمرح أيضا. مما يساعد أيضا على تجنب الخلط أو التداخل بين المواد والأفكار.
- توفير وقت للاستعداد للمناقشة والأسئلة الفصلية قبل الحصة.
- ترتيب وقتاً لمراجعة الدروس بشكل فوري بعد الحصة.
- ترتيب فترات للمذاكرة مدتها خمسين دقيقة.
- محاولة جعل أوقات الدراسة خلال ساعات النهار.
- مراجعة جدول الأعمال أسبوعيا.
- الحرص على الالتزام بالجدول.
- يجب أن لا يزيد عدد المواد في جدول المذاكرة في اليوم الواحد عن ثلاث مواد دراسية.
- ترتيب المواد في الجدول يعتمد على ظروف الطالب وطبيعة المادة الدراسية. فمثلا مواد الفهم كالاجتماعيات ومبادئ الفلسفة ومواد الحفظ كالنصوص والقوانين العلمية ومفردات اللغة الأجنبية يجب استذكارها بصفاء ذهني في مكان هادئ أما مواد الحل كالرياضيات والكيمياء فيمكن مذكراتها في أي وقت ومكان حتى عند سماع المذياع أو وجود أحد الضيوف.
- البدء بمذاكرة المادة التي تتطلب وقتا أقل، والانتهاء بمذاكرة المادة التي تتطلب وقتا أطول .

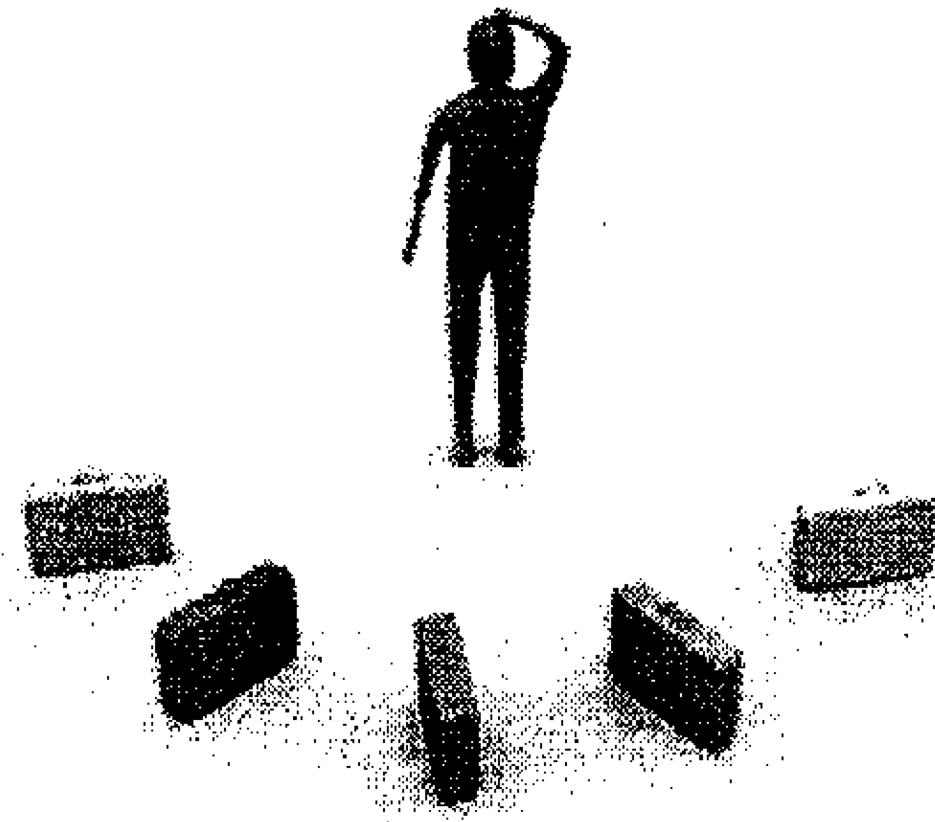
- ليس المهم عدد ساعات المذاكرة ولكن الأهم هو كيفية المذاكرة.
- الواقعية عند تصميم الجدول فلا يخصص وقتا طويلا جدا للمذاكرة، بل ينظم بحيث يكون هناك عدة فرص للراحة. والحرص على الاستمتاع بعطلة نهاية الأسبوع فذلك يساعد على تجديد النشاط.
- يفضل أن لا يزيد زمن مذاكرة المادة الواحدة عن ساعة إلا نادرا.
- أن لا يكون الجدول الدراسي نهائيا عند تصميمه، فقد تستجد بعض الأمور التي تتطلب وقتا احتياطيا لمواجهة أي ظروف طارئة.
- ليكن الجدول سهل المنال كأن يكون ملصقا بكراس المذكرات الدراسية أو ملصقا أمام الطالب في غرفة المذاكرة. يرى البعض أن أفضل أوقات الدراسة والمراجعة هي : في الصباح الباكر ، وفي وقت المساء ، و بعد أن أخذ قسط وافر من الراحة. ففي هذه الفترات يكون الطالب صافي الذهن ولا يوجد ما يشغله.

2. خطوات تصميم جدول المذاكرة

- تحديد زمن الأنشطة اليومية العادية ولمدة أسبوع.
- خصم عدد ساعات تلك الأنشطة من عدد ساعات الأسبوع الكلية وهي 168 ساعة، لمعرفة الساعات التي ينبغي تخصيصها للعمل الجاد والمذاكرة

المركزة.

- تخصيص ساعتين في ليلتين من كل أسبوع للقراءة الخارجية.



*الجدول التالي يبين تفاصيل يوم واحد فقط كمثال :

النشاط	الوقت المستغرق
نوم أعمال منزلية روتينية أكل أو (أكل وطبخ) حياة اجتماعية التزامات عائلية تمرينات قراءات خاصة (بما في ذلك الجرائد والقصص الخ) مشاهدة التلفزيون مسليات أخرى هوأيات التزامات شخصية (اهتمام بالملبس وبأشياء خاصة) أشياء أخرى	
أجمالي الوقت المستغرق	
الوقت المتبقي للعمل والمذاكرة = 24 ساعة - إجمالي الوقت المستغرق	

وهناك طريقة أخرى وتتلخص في :

*تحديد الأنشطة التي يقوم بها الطالب.

*تحديد وقت الانتهاء لكل نشاط من هذه الأنشطة في كل يوم من أيام الأسبوع.

*حساب الوقت المستغرق لأداء كل نشاط قام به الطالب طوال اليوم.

الاستعانة بالجدول التالي لتفريغ البيانات :

السبت			الأحد			الأثنين		
النشاط	وقت الانتهاء	الوقت المستغرق						
النوم	6:00	9:00						
الحمام	6:30	0:30						
الفطور	7:00	0:30						
الدوام المدرسي	2:00	6:30						
الغداء	2:30	0:30						
نوم	4:00	1:30						
حل الواجبات	5:00	1:00						
دراسة مادة	6:00	1:00						
راحة+مشاهدة تلفزيون	7:00	1:00						
دراسة مادة	8:00	1:00						
وجبة عشاء	8:30	0:30						
مراجعة + تسميع	9:00	0:30						
نوم								

*أيجاد الناتج الإجمالي لمعرفة الأنشطة التي تستغرق وقتا أكثر ليكون معينا على اتخاذ الخطوات اللازمة لاستغلاله بصورة مناسبة.

النشاط	السبت	الأحد	الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة	أجمالي الأسبوع
نوم								
وجبات								
دروس								
دراسة								
عمل								
استجمام								
أنشطة كشفية								
وقت ضائع								
متفرقات								
الإجمالي								

*ويمكن للطالب دراسة الجدول التالي وتعديله حسب مقتضيات الدراسة وظروفه الخاصة:

أمور ينبغي تجنبها أثناء عملية المذاكرة

1. المذاكرة على السرير لأنه مدعاة لتسرب النعاس .
2. المذاكرة بطريقة جماعية في مجموعة تضم عددا كبيرا من الطلاب.
3. سماع الموسيقى والأغاني الصاخبة أو غيرها أثناء المذاكرة لأنها تشتت الذهن وتؤدي إلى عدم استيعاب المذاكرة

4. الإكثار من تناول المنبهات كالشاي أو القهوة أو تناول الحبوب المنبهة فهذا يؤدي إلى الإدمان والتعود وإرهاق الذهن والجسم.

5. استخدام الضوء الخافت.

6. المذاكرة في الأماكن العامة كالسوق مثلا .

7. الاعتماد على المذكرات والملخصات التي يعدها الآخرون وبخاصة التجارية منها.

8. الغياب في الأيام الأخيرة من العام الدراسي.

9. تأجيل الاستذكار إلى وقت متأخر من العام الدراسي.

10. عدم التعامل مع الامتحانات التجريبية بالصورة المناسبة

الوقت المناسب للمذاكرة

متى تذاكر؟

ذاكر حينما تكون في أحسن حالاتك..... وذلك اختيار الفترة التي تمثل ذروة أدائك.

أعد النظر في عادات نومك.....فالعادة لها تأثير قوي للغاية، فإذا كنت تضبط منبهك دائما على السابعة صباحا فقد تجد نفسك تستيقظ في هذا الوقت حتى وإن نسيت ضبطه، وإذا كنت قد اعتدت على الذهاب للنوم الساعة الحادية عشرة ، فمما لاشك فيه أنك ستصبح متعبا جدا لو أنك حاولت السهر حتى الثانية صباحا للمذاكرة وعادة لن تحقق الكثير خلال هذه الساعات الثلاث.

ذاكر وقتما تستطيع....وذلك بأن تجلس لتذاكر عندما تكون في أحسن حالات اليقظة الذهنية.

ضع في الاعتبار حجم صعوبة الواجب عند توزيع وقت المذاكرة ....وذلك لأن الواجب نفسه قد يكون له تأثير كبير على جدولك.

استخدم الساعات التي لا تكون فيها في أحسن حالات المذاكرة لعمل الواجبات السهلة.

كيف تحافظ على تركيزك أثناء المذاكرة ؟

إذا وجدت نفسك تعبث وتضيع وقتك سدى أكثر مما تقرأ وتحفظ، فجرب هذه الحلول:

أوجد بيئة مذاكرة تشعر فيها بالراحة وذلك بتصميم المكان الذي يناسبك واحرص على إخفاء كل شيء يعمل على تشتيت انتباهك وتركيزك من صورة أو صوت وغيرها.

ارفع مستوى الإضاءة حتى تصل إلى ما يناسبك ن حيث الراحة ، وحتى تكون هذه وسيلة لتحقيق اليقظة والتركيز.

ضع بعض القواعد : دع الأسرة والأقارب والأصدقاء بصفة خاصة يعرفون مدى أهمية المذاكرة لك ، وكيف أن ساعات المذاكرة مقدمة.

خذ ما تحتاج إليه من الراحة : لا تتبع النصائح المخلصة التي تستند على مدى طول الفترة التي ينبغي أن تذاكرها قبل أن تأخذ راحة. خذ راحة عندما تحتاج إليها.

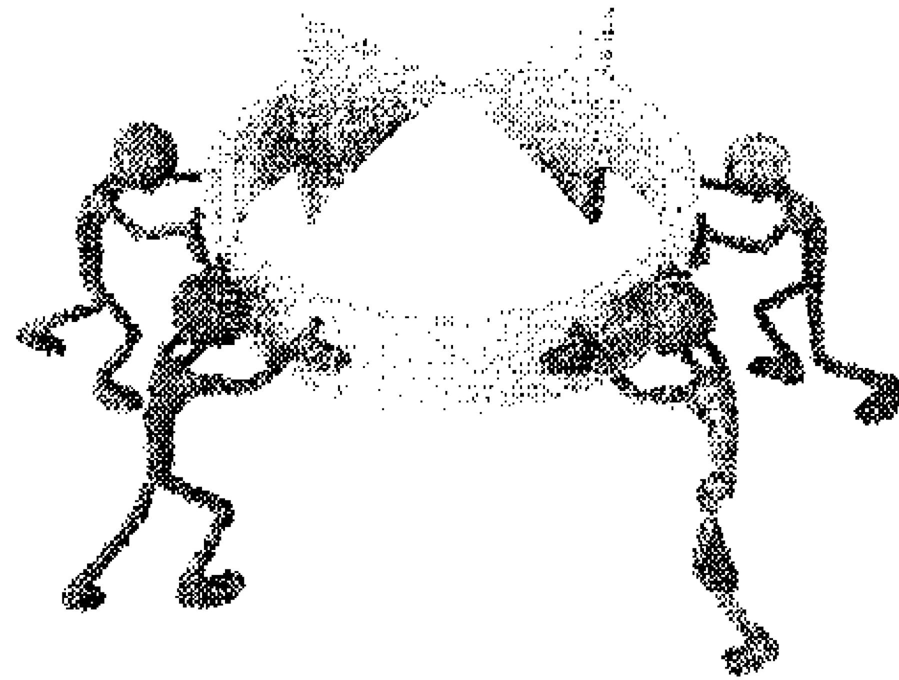
مقاومة الإرهاق والملل

خذ سنة من النوم: خذ إغفاءة صغيرة تنعش بها نفسك وضاعف من جعلها قصيرة ،20 دقيقة مثالية و40 دقيقة هي أقصى قدر ممكن ، لأنك لو نمت أكثر من هذا ستغوص في فترة نوم أخرى تستيقظ بعدها أكثر تعبا من ذي قبل. " وهذه الإغفاءة جيدة بل ممتازة لمقاومة الإرهاق وخاصة عند التحضير للامتحانات النهائية حينما تطول بك ساعات المذاكرة؛ وذلك لكي تريح عقلك من التركيز وتساعده على تثبيت ما قرأته ويصبح قادرا على تلقي المزيد من المعلومات.. جربها فهي فعالة وجيدة". تناول مشروبا: كوبا من القهوة أو الشاي لن يضرك ولكن احرص على ألا تكثر منهما فقدرة الكافيين على أيقاظ الشخص تأتي بنتائج عكسية عندما يصل إلى مستوى معين في الجسم مما يجعلك أكثر إرهاقا من ذي قبل.

اخفض من حرارة الغرفة

حرك رجلك: اخرج في جولة مترجلا ، اقفز حول المطبخ ، بل أن الإطالة البسيطة لعضلاتك ستعطيك دفعة سريعة.

غير جدول مذاكرتك.



مواصفات البيئة المادية والصحية للاستذكار

1. تهيئة المكان الهادئ المريح والمرتب للاستذكار، بحيث يكون بعيدا عن مصادر الضوضاء.
2. أن يخلو المكان من أي أغراض أو حاجات(مشوشات) لا تمت إلى مادة الدراسة بصلة كالصور وأجهزة المذياع والكؤوس.
3. مفضل أن يكون مكان المذاكرة في حجرة هادئة تحتوي على طاولة أو مكتب عريض ورف للكتب مع مصباح للقراءة.
4. أن تتوفر في المكان درجة حرارة ملائمة ومعتدلة (25 درجة مئوية مناسب لدى معظم الأفراد).
5. أن تكون الإضاءة كافية ويفضل أن يوضع المصباح في الأعلى على الجانب الأيمن أو الأيسر وبذلك تتركز الإضاءة على الكتاب أو الوسيط المقروء.
6. 6.جعل غرفة المذاكرة متجددة الهواء.
7. الاهتمام بالجلسة الصحية.
8. تجنب السهر والإرهاق والتعود على النوم مبكراً .
9. تجنب المذاكرة في حالة الإرهاق.
10. توفير الأدوات المدرسية المساعدة على التعلم ولتكن في متناول اليد.

تمريـن

قم بعمل جدول أو خطة لمذاكرتك

بناءً على أن الاختبارات ستكون بعد أسبوعين من الآن مثلا

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....



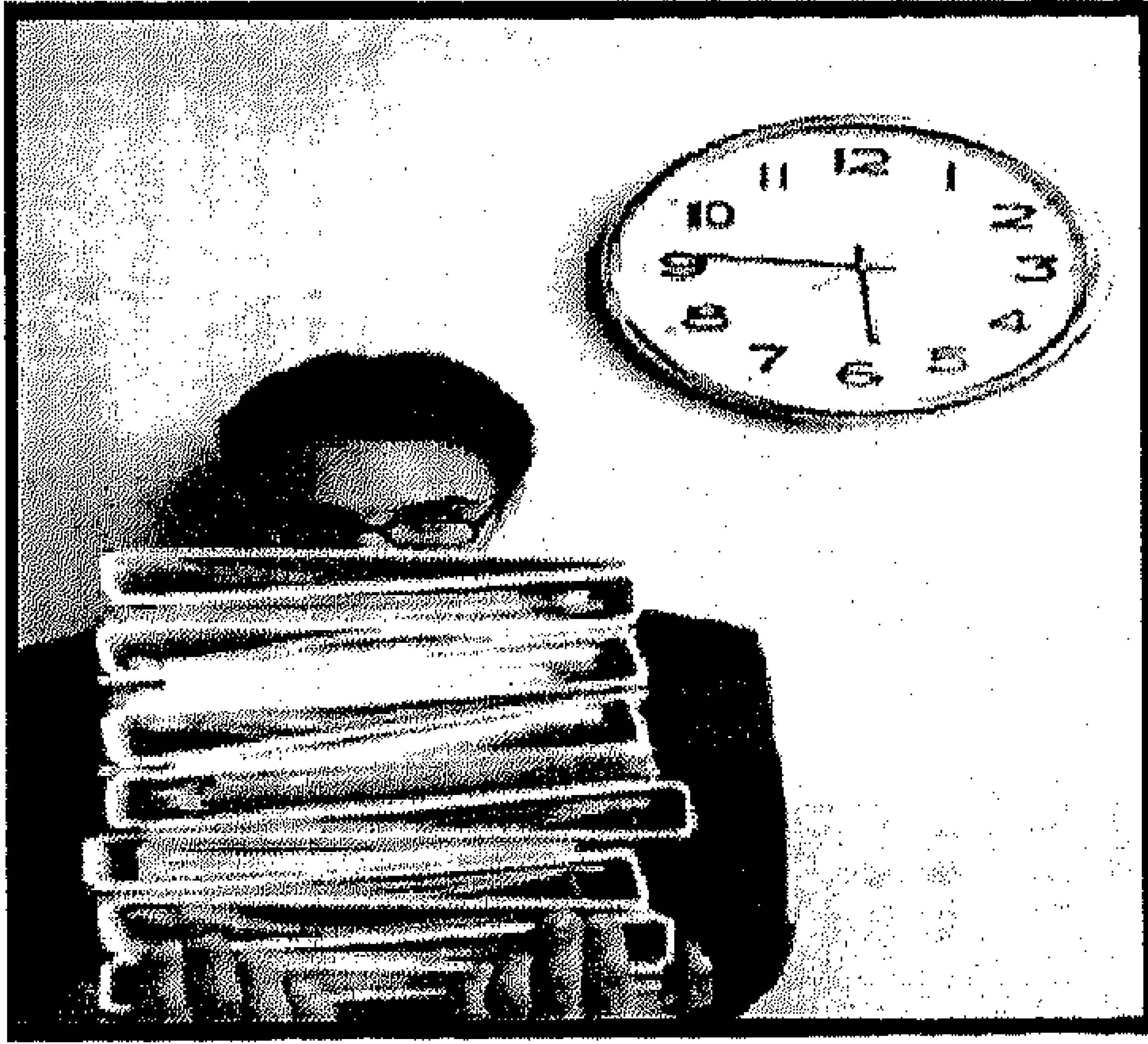
مكتبة العقل

وأنت تذاكر :

لا تحشُ عقلك بالمعلومات كيفما اتفق ، وإنما بشكلٍ مرتب ، حتى يسهل عليك استرجاعها بسهولةٍ في وقت الاختبار .

العقل كالمكتبة

كلما كانت الكتب فيها مرتبة ومصنفة سهل استخراج حاجتك منها دون عناء ، والعكس بالعكس ...



تقنيات للتطوير مستوى التحصيل الدراسي

أولا :استعن بالخرائط الذهنية

ما الخريطة الذهنية ؟

هي وسيلة تساعد على التخطيط والتعلم والتفكير البناء، وهي تعتمد على رسم وكتابة كل ما تريده على ورقة واحدة بطريقة مرتبة تساعدك على التركيز والتذكر، بحيث تجمع فيها بين الجانب الكتابي المختصر بكلمات معدودة مع الجانب الرسمي ، مما يساعد على ربط الشيء المراد تذكره برسمه معينة. أول من ابتكر هذه الوسيلة هو توني بوزان في نهاية الستينيات.

والآن....

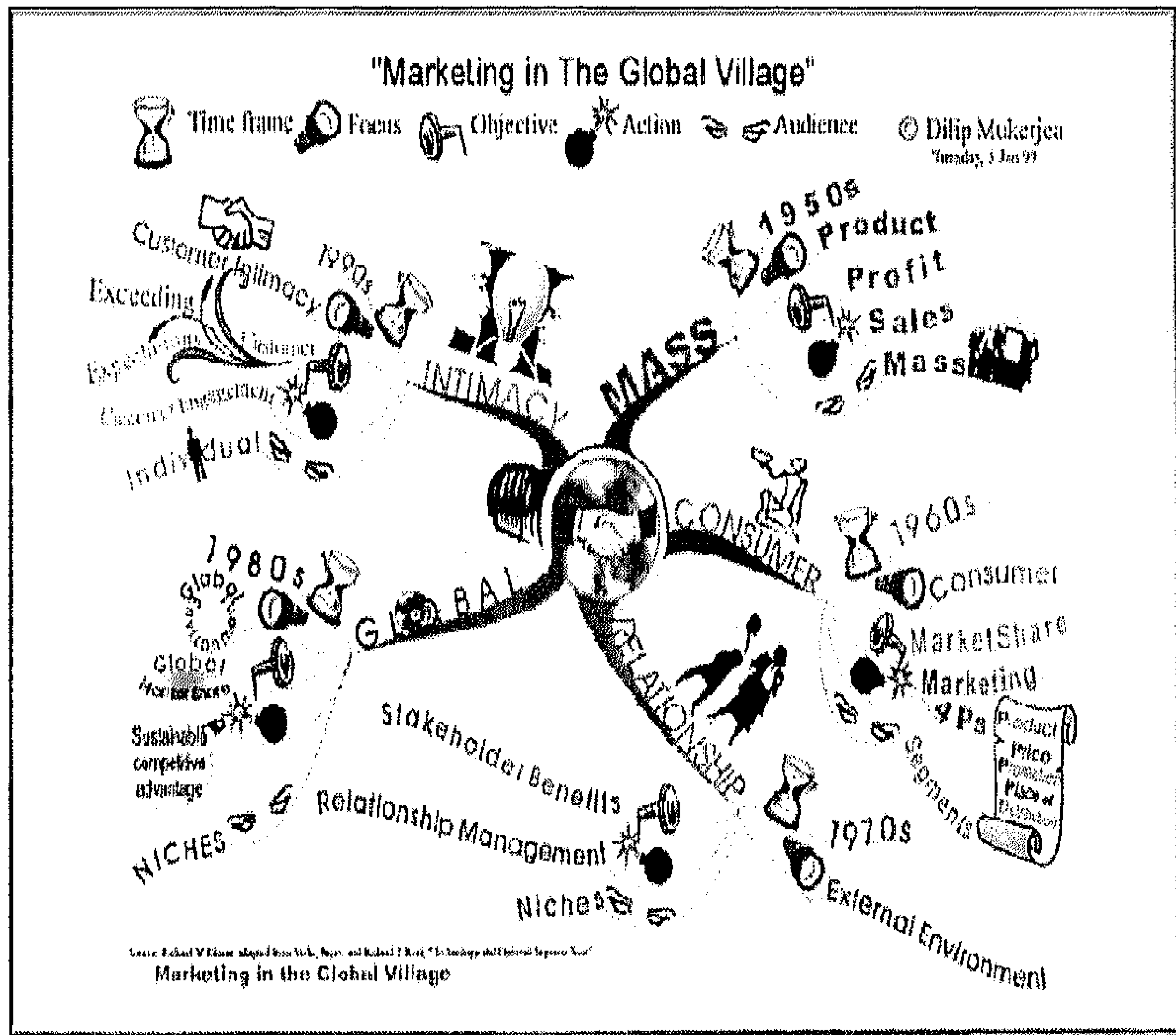
هل تريد أن تستفيد من هذه التقنية في تطوير مستواك في التحصيل الدراسي ؟

لنبدأ إذًا في طريقة عمل هذه الخريطة :

عمل الخريطة الذهنية يمكن أن يقسم إلى مراحل:

❖بيئة العمل والأدوات المطلوبة

1. ورقة كبيرة ويستحسن مقاس أكبر منA4 ، تستخدم بالعرض، لا يشترط لون معين
2. أقلام متعددة الأحجام والأنواع والألوان، حاول أن تكون 3 ألوان على الأقل .
2. مكان هادئ ومريح.
3. فكرة أو عمل تود التخطيط له.



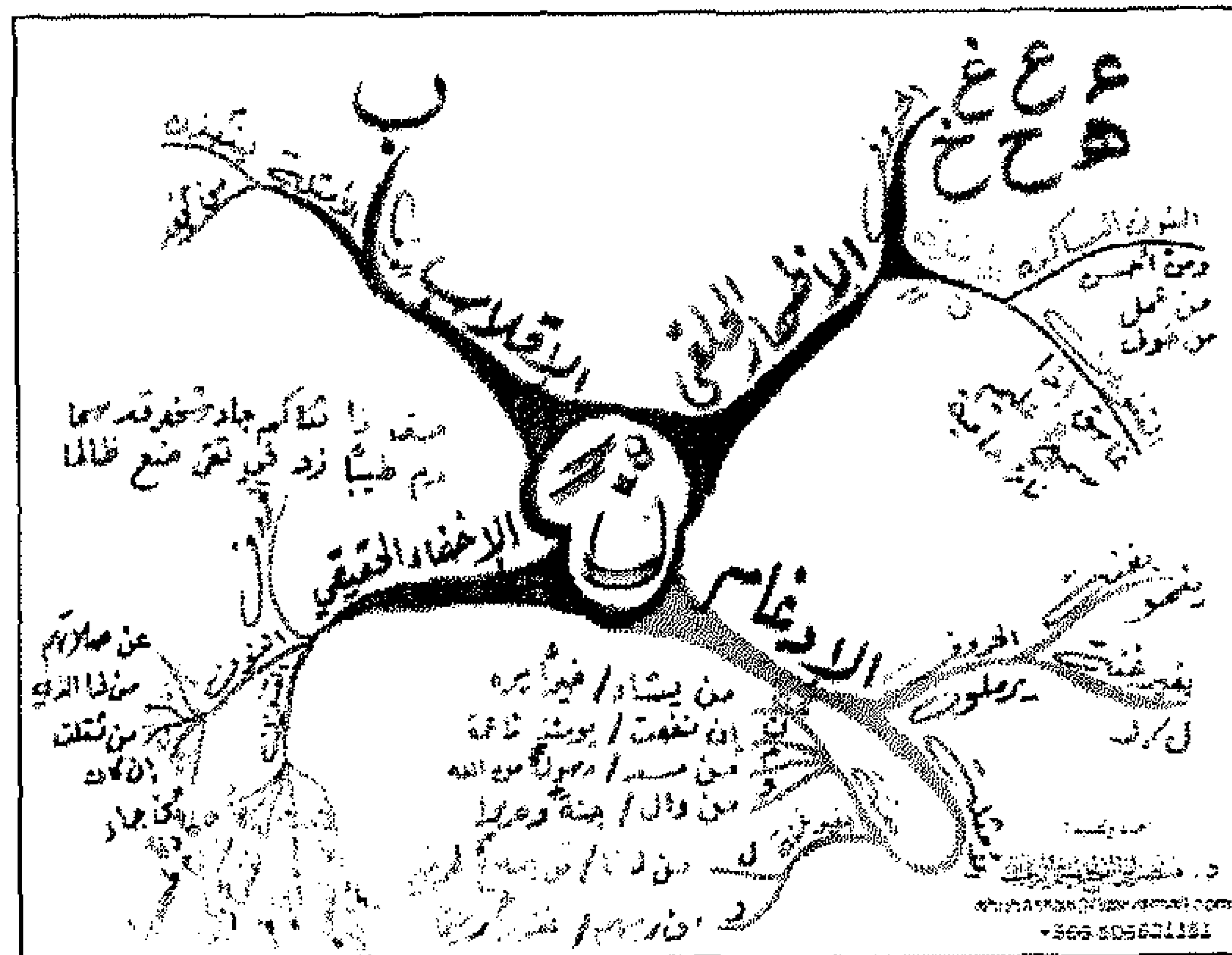
❖ خطوات العمل :

1. ابدأ من منتصف الورقة، اكتب الفكرة الرئيسية للعمل، فإن كنت تريد عمل ملخص لمادة معينة، فضع اسم المادة في منتصف الصفحة.

2. ابدأ بجعل الأفكار تتدفق من عقلك، لا تجعل قيوداً تحكمك في وضع الأفكار، ضع أية فكرة لها علاقة بالموضوع وإن كانت الأفكار غير مرتبة فلا تهتم لذلك، ولكن تذكر أن تستغل وقتك في هذه الخطوة حيث أن العقل البشري يعمل بكفاءة على طرح الأفكار الجيدة لمدة تتراوح بين 5 إلى 7 دقائق .

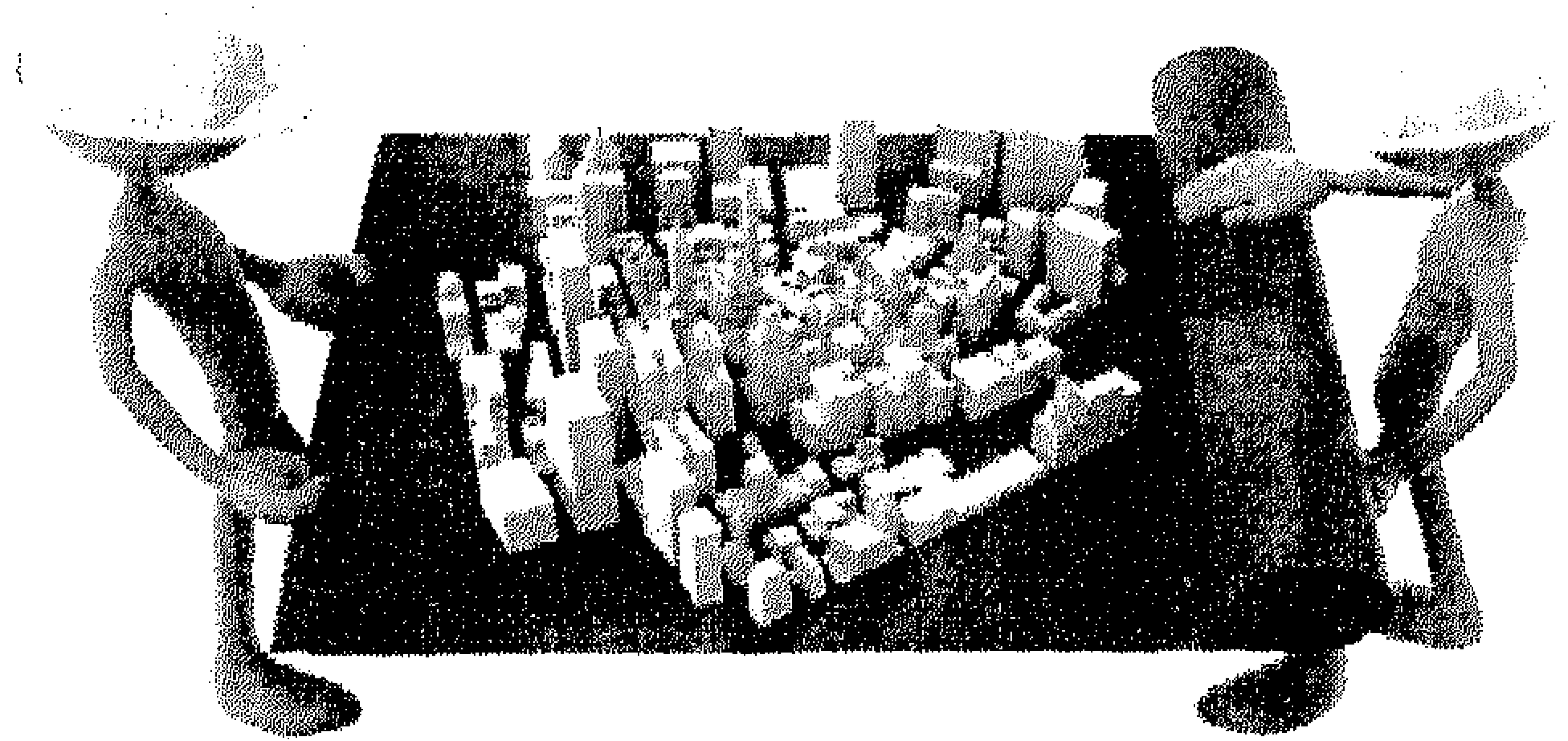
2. اجعل لكل فكرة فرعاً من منتصف الصفحة (عنوان الفكرة) وكملة افتتاحية تدل عليها، واستخدم هنا الألوان والرسومات المرتبطة بالفكرة لتميز كل واحدة من الأفكار على حدة. اعمل على يكون عنوان المخطط في منتصف الورقة أسمك من الفروع – الأفكار الفرعية – وذلك لتجعل الورقة مرتبة ومساعدة على التركيز والتذكر.

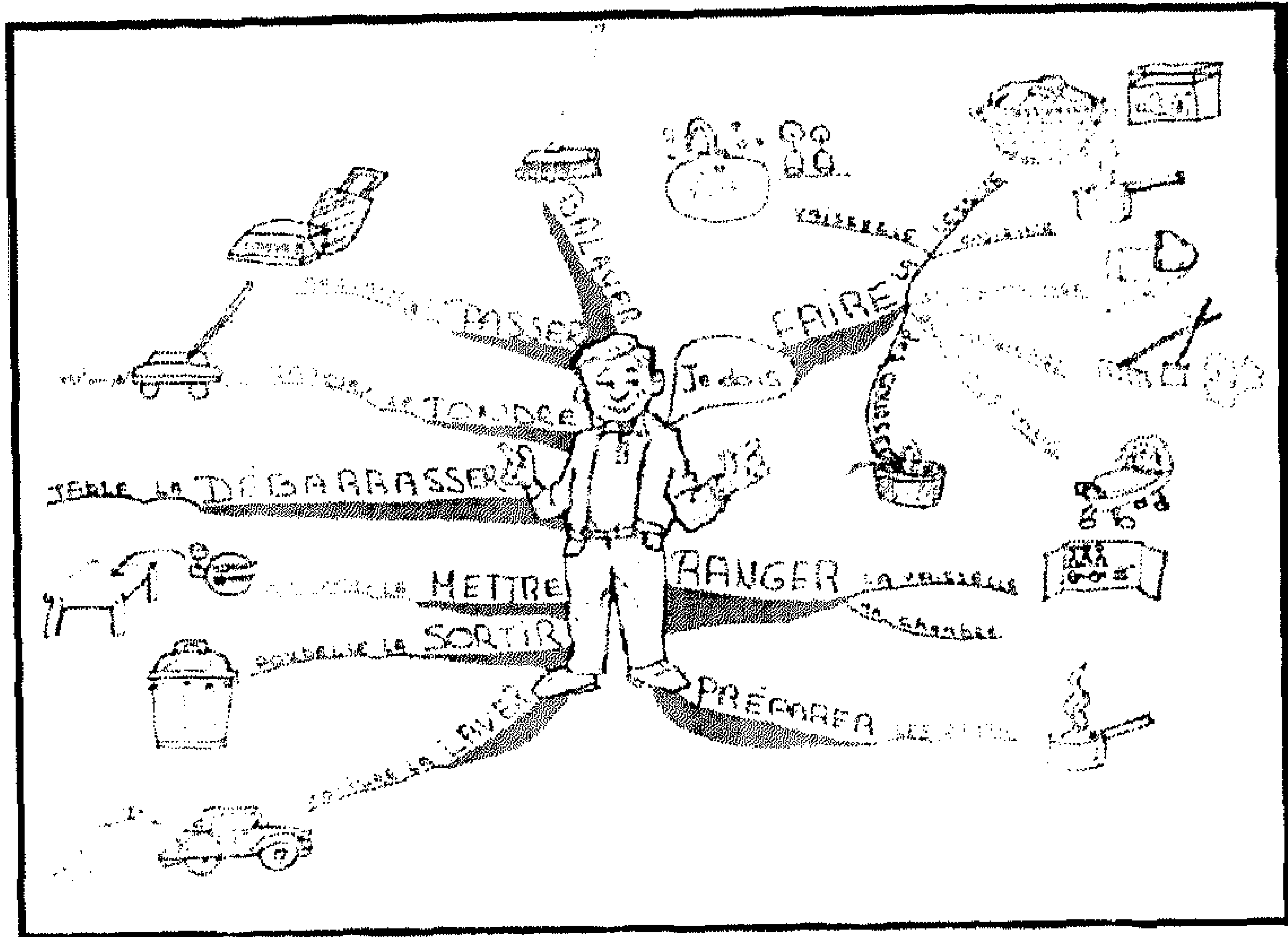
3. إذا انتهيت من الخطوتين السابقتين، قم بعملية فحص شاملة على الورقة للتأكد من الترتيب .



❖ **ضع في عين الاعتبار :**

1. بإمكانك أن تضع أفرع للفروع، لذا إذا اخترت في مكان فكرة ما، فلا تتردد ولا تضع الوقت في التفكير، ضع علامة مرجعية تفيد بإعادة النظر بعد انتهاء التخطيط بالكامل.
2. أياك والتقيد بشكل محدد في مخططك.
2. إذا شعرت بحالة جمود في توليد الأفكار أثناء القيام بعمل المخطط، فلا تتوقف بل مارس رسم الفروع والدوائر والأشكال، فذلك يساعدك على توليد الأفكار. إذا قمت بعمل الخطوات السابقة، فاعلم أنك حصلت على خريطة ذهنية رائعة، وتذكر أنه بتكرار ممارستك لعمل هذه الخرائط في أكثر من مجال فإن قدرتك على الإبداع في هذا المجال ستصبح أفضل .





الآن يوجد لديك خريطة ذهنية جميلة تساعدك على التركيز والتذكر وضبط الفهم. وتذكر الآن أنه إذا أردت القيام بملخص لمادة معينة قبل الاختبار فكل ما عليك هو عمل الخطوات السابقة لتحصل على ورقة واحدة تضمن لك حسن استرجاع المعلومة وقت الاختبار وبعد الاختبار أيضاً ...

إن عمل الخرائط الذهنية لا يقتصر على الطلبة والدارسين وذوي التحصيل العلمي، فإن كنت موظفاً فبإمكانك استخدام هذه الطريقة لتوظيب أفكارك في العمل والاجتماعات وفي إعداد التقارير الجميلة والسهلة. وللمدرسين والمحاضرين أيضاً في ربط أفكارهم عند إلقاء الدروس والمحاضرات.



تمرين

* طبق مفهوم الخريطة الذهنية على درس من دروسك هذا الفصل .

ثانيا : التعامل مع المذكرات وبطاقات الفهرسة.

- يمكن للطالب إعداد قائمة للمذاكرة لمساعدته على تحديد النقاط المهمة والتي سيغطيها الامتحان. تتضمن المعادلات والمصطلحات والأفكار الرئيسة والواجبات المهمة لمراجعتها بشكل مستمر. مما يساعد على تجزئة المراجعة إلى أقسام منظمة وبسيطة والتهيئة لمراجعة شاملة خالية من القلق.
- يمكن للطالب أن يعد ملخصات لتسجيل الأفكار المهمة من المادة والعلاقة بينها على أن تتضمن قوائم للأفكار.
- محاولة رسم خريطة بصرية للمعلومات ذات لمسة فنية لتساعد على استرجاع المعلومات بسهولة.
- تسجيل بعض الملاحظات والمقاطع المهمة من الكتاب على شريط صوتي لتمكن الطالب من المراجعة عبر مسجل محمول وهو يتمشى أو يقود السيارة مثلاً.
- إعداد بطاقات فهرسة للمصطلحات والمعادلات و القوائم المراد حفظها. حيث يكتب اسم الموضوع على جهة واحدة من البطاقة والأسئلة على الجهة الأخرى.إن بطاقات الفهرسة تساعد على اختبار قدرة الطالب على استرجاع المعلومات وتحديد المهم منها.
- العمل على تغيير ترتيب البطاقات حتى لا يتم تذكر الإجابات من خلال ترتيبها في حزمة البطاقات.
- النظر إلى أعلى حزمة البطاقات ومحاولة الإجابة على السؤال أو شرح المصطلح أو التعريف.في حالة معرفة الإجابة أو الشرح توضع البطاقة في أسفل الحزمة. وفي حالة عدم معرفتها ينظر إلى الإجابة ومن ثم توضع البطاقة في وسط الحزمة حتى يرجع لها بسرعة بعدة بطاقات.
- العمل على مراجعة البطاقات كلها حتى الانتهاء من استيعاب كل المعلومات.

- يمكن حمل البطاقات مع الطالب دائماً، واستثمار الوقت الضائع خلال اليوم لمراجعتها البطاقات.
- تدوين بعض الأفكار والمعاني الرئيسة في الدرس على شكل نقاط ، ثم مقارنة ما تم مع الكتاب ؛ للتأكد من استيعاب جميع العناصر الأساسية في الموضوع.

ثالثا : استراتيجيات (جرب واحكم)

1. كوّن ملخصات.

فوائدها : تساعد على التركيز والحفظ ، وتفهم المادة بصورة شاملة

تساعد على استحضار أهم الأفكار

2 .استخدم القلم الفسفوري

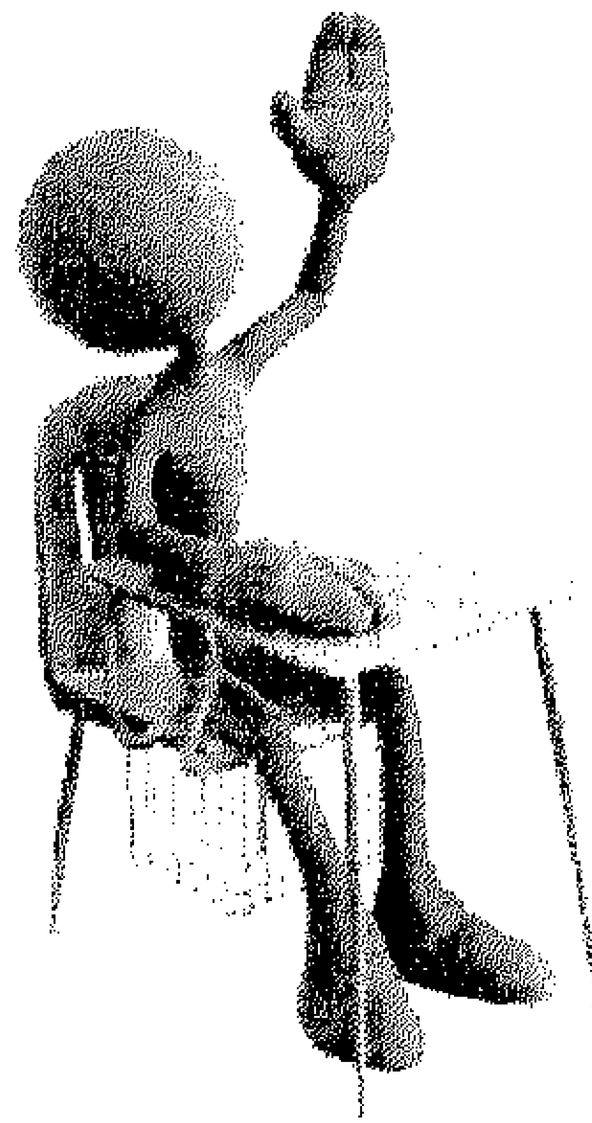
3 . اكتب على الهوامش

4 . ارسم دائرة

5 . ضع خطًّا تحت المهم

6 . استخدم البطاقات للمنهج

7 . توقع أسئلة واسأل نفسك وأنت تذاكر



نصيحة

1. تحمل مسئولية نفسك.... المسئولية هي معرفة أن نجاحك في الحياة يأتي عبر إدراكك لقراراتك بخصوص أولوياتك ووقتك وقدراتك.

2. احذر التأثر سلبا بتجربة زملائك في مادة بعينها أو معلم ما .

2. انفق وقتا في التفكير في المواد التي سوف تسجلها للفصل القادم و استشر غيرك مثل أو المشرفك الأكاديمي فيما هو المناسب لك أنت . احرص على أن تنطلق بقوة من بداية الفصل الدراسي و حافظ على حماسك حتى نهأية المطاف .

3. اجعل هدفك من بداية الفصل الحصول على أعلى الدرجات (أ +)

4. اجتهد في مذاكرتك وتأكد أن كل مجهود تبذله سيعود عليك بالنفع والخير لأن الله لا يضيع أجر من أحسن عملاً.

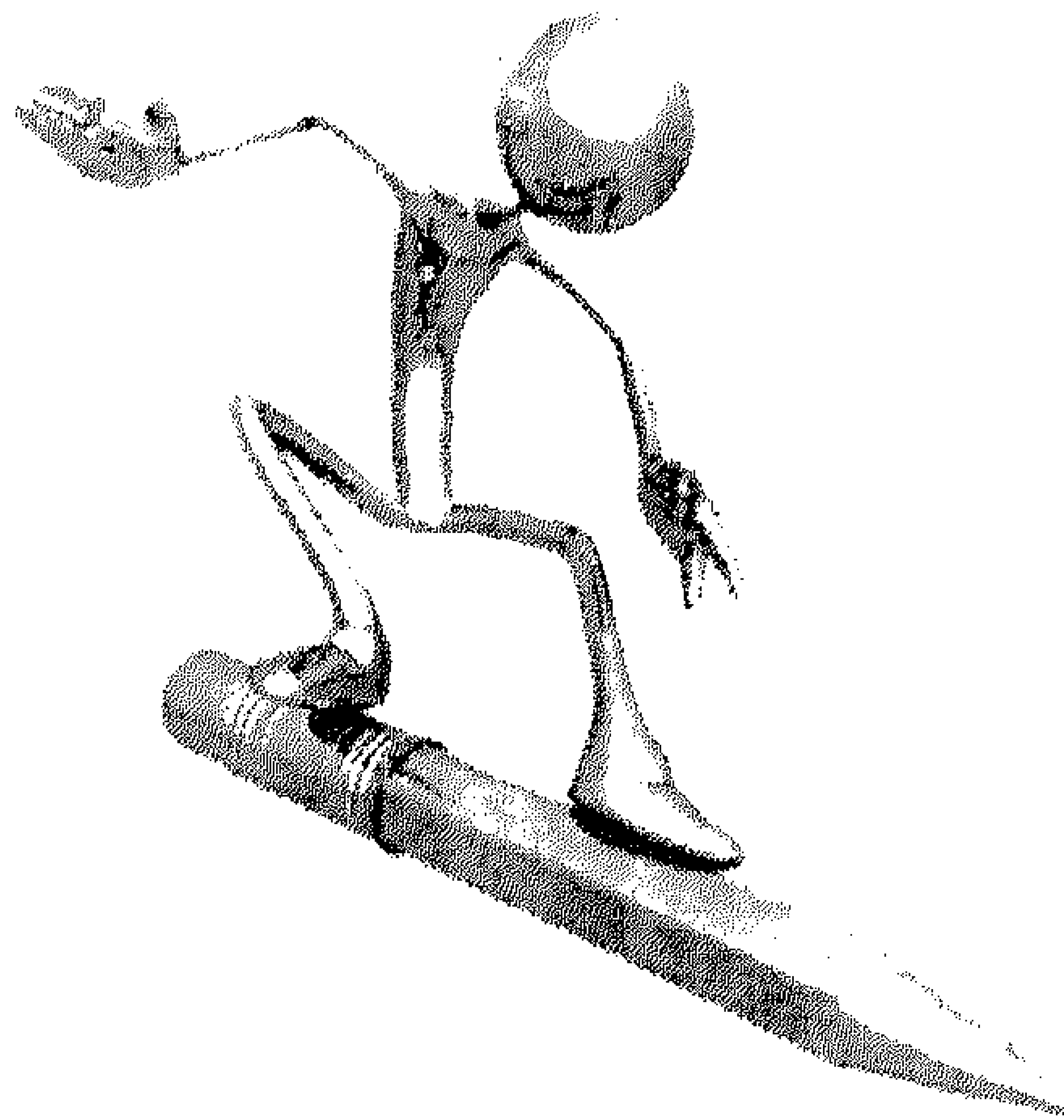
5. 6.كون دافعاً واضحاً للتعلم والتحصيل ليساعدك على الانطلاق بقوة نحو تحقيق أهدافك ويضمن لك الاستمرار والمتابعة لحين تحقيقها ، واعمل على تنشيط الدافعية الذاتية، والقدرة على تحمل مسئولية المهام الصعبة.

6. ضع فوائد الدراسة نصب عينيك : اقرأ الفوائد، وستجد نفسك مدفوعا للعمل.

7. حدد أهداف قريبة المدى وأهداف بعيدة المدى بدقة من بداية العام الدراسي ، فقد أكدت الدراسات أن العمل في ضوء الأهداف والعمل على إتقان الأهداف بعد تحديدها ، يعمل على دفع المتعلم للمثابرة ، وبذل مزيد من الجهد ، وتقليل التشتت والتشويش في العمل ،

الفصل السابع

الاختبارات



الفصل السابع
الاختبارات

فن التعامل مع الاختبارات

يصاحب فترة الامتحانات التحصيلية المدرسية بعض أعراض القلق وليس ذلك لدى الطلاب فحسب، وإنما لدى أسرهم أيضا ، ويُعرَّف القلق لغة بأنه الحركة والاضطراب. وقلق الامتحان حالة نفسية تتصف بالخوف والتوقع أي أنه حالة انفعالية تعتري بعض الطلاب قبل وأثناء الامتحانات مصحوبة بتوتر وتحفز وحدة انفعال وانشغالات عقلية سالبة تتداخل مع التركيز المطلوب أثناء الامتحان ممّا يؤثّر سلبا على المهام العقلية في موقف الامتحان. ويعود سببها إلى أن الطالب يدرك موقف التقييم (الامتحان) على أنه موقف تهديد للشخصية.أما القلق الذي يعتري غالبية الطلاب قبل وأثناء الامتحانات فهو أمر طبيعي، و سلوك عرضي مألوف ما دام في درجاته المقبولة ويعد دافعا ايجابيا وهو مطلوب لتحقيق الدافعية نحو الإنجاز المثمر .أما إذا أخذ أعراضا غير طبيعية كعدم النوم المتصل وفقدان الشهية للطعام وعدم التركيز الذهني ، وتسلط بعض الأفكار الوسواسية ،وبعض الاضطرابات الانفعالية والجسمية فهذه هي حالة قلق الامتحان التي نحن بصدد الحديث عنها والتأكيد على سبل الوقاية منها وعلاجها، مع توظيف وتوجيه القلق الدافع (الإيجابي) توظيفا إرشاديا يؤدي إلى مزيد من الإنتاجية لجميع الطلاب في بيئة آمنة. وذلك انطلاقا من القانون السيكولوجي المسمى قانون بركس - دادسون والذي ينص على أنه : كلما زاد القلق(القلق الطبيعي) زاد مستوى التركيز والأداء وكلما وصل القلق إلى مستوى القلق المرضي كلما أدى ذلك إلى تناقص التركيز وسنحاول في السطور الآتية أيجاد أفضل الطرق الإرشادية للتعامل مع حالات قلق الامتحان التي تعتري بعض الطلاب، مع تعزيز الجانب الوقائي ضد القلق لجميع الطلاب في مدارسنا بشكل عام.

❖ التهيئة والحشد قبل الاختبارات

اجمع متفرقات المادة قبل أن تبدأ في مذاكرتها بوقتٍ كافٍ ، ورتّب مكان مذاكرتك ، واجمع أجزاء كل مادةٍ في مكانٍ خاصٍّ بها ، والتمهيد النفسي مهم قبل بدء عملية المذاكرة، وخذ نظرة عامة على المنهج وقدر له الوقت اللازم حتى لا تفاجأ بطول المنهج .

أولا : مهارات قبل الاختبار :

1. الانتباه لموعد الامتحان والاستعداد له (ضع الجدول أمامك).
2. الثقة بالله والأخذ بالأسباب المعينة على الطاعة.
2. خذ قسطا من الراحة في أثناء المذاكرة للامتحان.
3. استعد للامتحان بالانتباه لشرح المعلم والمذاكرة المنتظمة والمراجعة المستمرة ، والاستفسار عن الغامض والصعب من الأسئلة ، وتخصيص دفتر لذلك ، وحل الكثير من التمارين.
4. كن على علاقة قوية ومرحة وجيدة ورائعة مع معلميك.
5. افهم الكتاب المقرر كاملا.
6. قل : كيف أتفوق ؟ ولا تقل لماذا أتفوق ؟
7. مثال : كيف أحصل على 95٪ (حماس وتحدي وعزيمة وتفاؤل).
8. لماذا أحصل على 95٪ (يأس وإحباط وكسل وتشاؤم).
9. الحذر من رفقاء السوء.
10. اقرأ في الامتحانات السابقة.
11. يمكنك أن تذاكر في المسجد : الوضوء وصلاة الجماعة والهدوء والراحة.
12. ذاكر وأنت متوضئ .

13. قراءة الملخصات .

14. التخفيف من شرب الشأي والقهوة والإكثار من شرب الماء.

15. امتحن نفسك قبل الامتحان لمعرفة جوانب الضعف.

16. كرر عبارات ايجابية قبل النوم : المواد سهلة ، أنا سأتفوق بإذن الله ، أنا مستعد .. لأنها تقضي على القلق وتشعر الطالب بالراحة وتمنح الثقة في النفس، ولا بأس من كتابتها في لوحات ووضعها على جدار الغرفة.

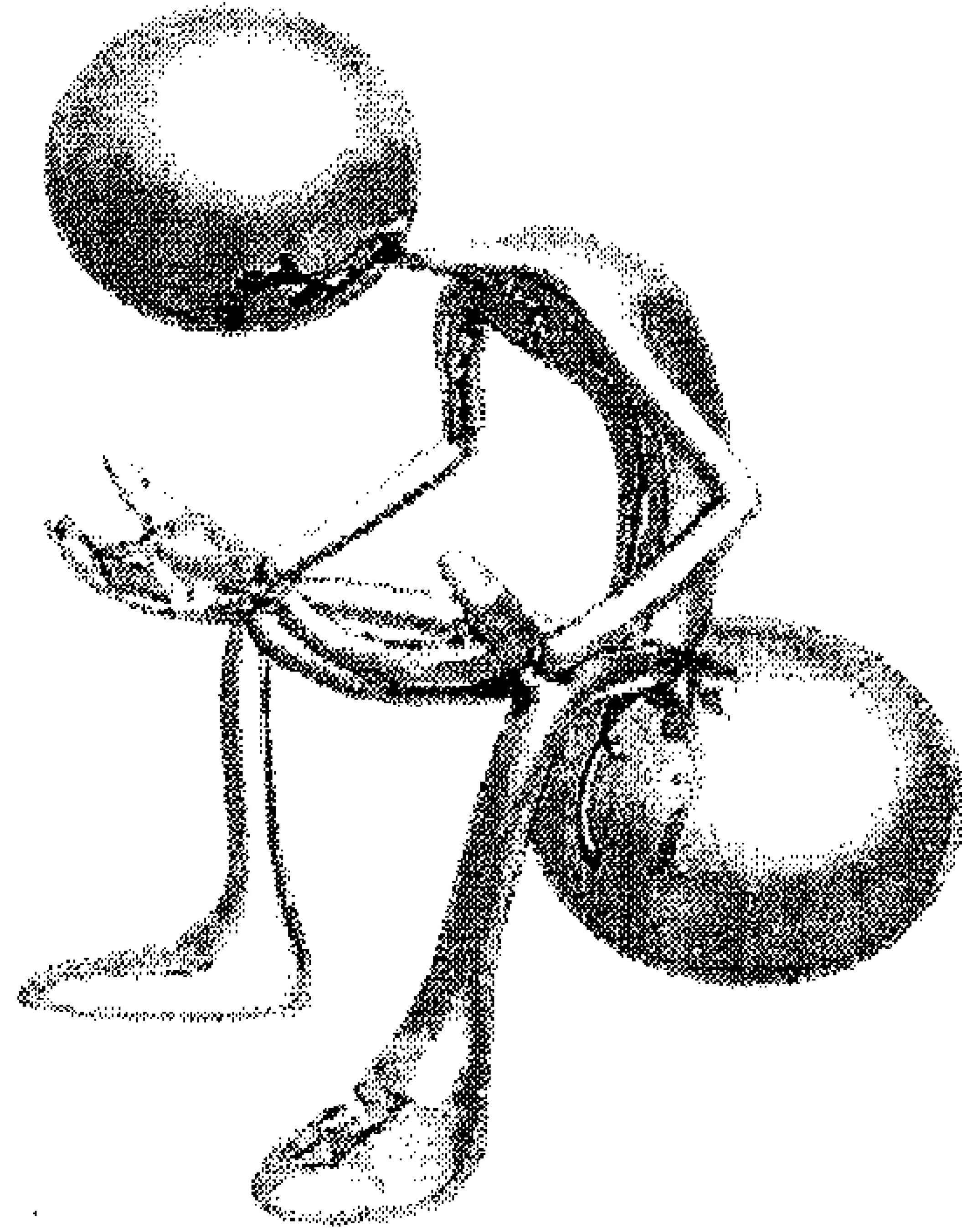
17. النوم المبكر والتحذير من السهر الكثير والطويل.

18. المحافظة على الصلوات خصوصا صلاة الفجر في المسجد .

19. 18.كن على طهارة قبل بدء الامتحانات مع أخذ قسط من الراحة قبل أن يبدأ الامتحان بنصف ساعة لأن القراءة السريعة قبل الامتحان مباشرة تؤدي إلى القلق والارتباك واختلاط المعلومات.

توجيهات صحية

- خذ كفايتك من النوم ولا تسهر ؛ لأن الإرهاق يؤثر على الذهن والتركيز.
- كل باعتدال وابتعد عن الوجبات الثقيلة .
- ليكن جلوسك بشكلٍ سليم .
- الإضاءة ، التهوية ، الهدوء .
- ابتعد عن المنبهات والقلق والتوتر .
- الاسترخاء والراحة من وقت لآخر .



ثانيا : مهارات خلال الاختبار :

وأنت تختبر :

- اقرأ الأسئلة سريعًا ، ثم قسمها على الوقت .
- رتب إجابتك .
- لا ترتبك ، وكن هادئًا مرتاحًا .
- ركز ولا تسرح كثيرًا فيضيع وقتك .
- انظر لساعتك من وقت لآخر وراع خطتك الزمنية .
- لا تترك أسئلةً دون إجابات .

وخطوات رئيسية لابد منها في القاعة .

1. لا تستعجل في الخروج من القاعة
2. خذ نفسا عميقا .
3. الاعتماد على الله أولا وأخيرا (رب اشرح لي صدري ويسر لي أمري).
4. قراءة الأسئلة وفهمها (فهم السؤال نصف الإجابة).
5. نظم وقت الامتحان مع مراعاة وجود وقت للمراجعة.
6. لا ترتبك إذا رأيت كل الطلاب قد بدأوا يكتبون وأنت لم تكتب.
7. تأكد من إنجاز الأفعال الأساسية في الدقائق الأولى من الامتحان و الدعاء وكتابة البيانات وقراءة الأسئلة بسرعة وعمل جدول زمني للإجابة والمراجعة،ثم قل (بسم الله الرحمن الرحيم).
8. واجه القلق والارتباك بذكر الله .
9. وجود الأدوات اللازمة للاختبار.

10. ابدأ بالأسئلة الأسهل ثم الأصعب . (لا يوجد سؤال صعب ولكن هنالك أسئلة أسهل من أسئلة أخرى ، والذي درس جيدا سيجد كل شيء سهلا).

11. احرص على الخط الجميل الواضح ولكن احذر من البطء.

12. تفاءل بالحصول على درجة امتياز.

13. لا تخرج قبل الوقت المتاح لك حتى لو رأيت زملاءك يخرجون ، وراجع واستغل كل دقيقة فهذا الوقت ملكك.

14. استخدم وسيلة الرسم في بعض المسائل.

15. ضع رقم السؤال واضحا في كراسة الإجابات ، ووضح كل التفصيلات لإجابتك لأي سؤال.

16. اكتب المطلوب منك فقط.

17. أجب عن جميع الأسئلة ولا تترك سؤالا دون إجابة .. حاول أن تحوم حول الإجابة فربما يتعاطف معك المصحح ونصف درجة خير من لا شيء.

18. أثناء تذكرك لأي إجابة معينة حاول أن توثقها ولو بالهامش .

19. لا تشغل ذهنك بأشياء وأفكار خارجية.

20. لا تستعجل بالحل ، واكتب الإجابة بطريقة واضحة ولا تشطب كثيرا.

21. اشغل ذهنك دائما بالتفكير بالحل عن طريق الربط ولا تسأم.

22. اعرف أسلوب الإجابة (فن الإجابة) :انتبه إلى أسئلة صح أم خطأ ، وأسئلة الاختيار من متعدد ، وأسئلة ملء الفراغات ، وأسئلة الربط بين عبارتين ، والتعبير الإنشائي ، وأسئلة المقال (شرح الأبيات مثلا).

- افهم مصطلحات الأسئلة مثل : قارن ، حلل ، فسر، وضح ، صف ، ناقش ، ارسم ، علل ، لخص ،عرف.

- انتبه لنظافة أوراق الامتحان وترتيبها ، واترك هامشا معقولا ، واترك كذلك فواصل بين الإجابات.
- إذا جاءك سؤال : اشرح خمس نقاط يجب مراعاتها عند الإجابة عن أسئلة المقال ، تكون إجابتك منذ البداية : إن أول نقطة يجب مراعاتها عند الإجابة عن أسئلة المقال هي: .. أي: أعد صياغة السؤال في العبارة الأولى.
- حاول أن تكون إجاباتك مترابطة عن طريق استخدام كلمات مثل : لأن ، مع ذلك، باختصار ، .. إلخ.
- حاول أن تكون بسيطا ومختصرا في الإجابة.
- اختم الإجابة باستنتاج أو أيجاز للإجابة.
- هنالك أسئلة تتطلب إجابات صغيرة فلا داعي للإطالة وتضييع الوقت.
- لا تزعج المراقبين والزملاء وكن هادئا ولبقا ومرحا.
- انتبه لوضوح الخط وسلامة اللغة في كل الامتحانات.
- لا تتردد في سؤال المراقبين أو المعلمين عن أي سؤال مبهم.

23. احذر الغش في الامتحان (من غشنا فليس منا) ، فالغش بضاعة الطالب الفاشل وله عواقب وخيمة ، ويؤدي إلى الطرد من المدرسة وفقدان الاحترام والفضيحة والعزلة إضافة إلى عقاب الله تعالى في اليوم الآخر.
24. لا تنس المراجعة الهادئة والدقيقة.
25. الدعاء والاستغفار خلال الامتحان للشعور بالاطمئنان " اللهم لا سهل إلا ما جعلته سهلا وأنت تجعل الحزن إذا شئت سهلا ، "لا إله إلا أنت سبحانك إني كنت من الظالمين".

ثالثا : مهارات ما بعد الاختبار :

- لا تفكر فيه قدر الإمكان .
- أخفِ أجزاء المادة بعيدًا عن نظرك .
- اطمس اسم المادة في الجدول .
- تفاءل وفكر بايجابية .
- فرّغ ذهنك للمادة القادمة .

ومن المهارات الاخرى لابد مراعاتها بعد الانتهاء من الاختبار

1. لا تهتم باكتشاف الأخطاء بعد تسليم ورقة الإجابة وركز على الامتحان القادم ، وقل : قدر الله وما شاء فعل.
2. اخرج من الامتحان بنفس راضية وواثقة.
3. إذا حصلت على درجة 99من 100 في الامتحان فعاهد نفسك على أن تحصل على 100 من 100 في الامتحان القادم.
4. قل دائما : الحمد لله رب العالمين في السراء والضراء .
5. اكتب هذه اللوحات أمامك : (100٪) (ممتاز) (إلى الأمام).

أفكار عامة للتميز والتفوق الدراسي



1. عليك بتقوى الله والخوف منه والرجاء في رحمته دائما.
2. اهتم بتهيئة نفسك للمذاكرة .
3. اتخذ جلسة الانتباه لا جلسة التكاسل.
4. راجع ما سبق قبل البدء بالدرس الجديد.
5. الراحة والنوم الهادئ .
6. حدد لنفسك أوقاتا خاصة تبدأ فيها المذاكرة.
7. استخدم الألوان المختلفة من الأقلام في الكتابة.
8. شارك في أنشطة المدرسة اللا صفية.
9. **جهز نشاطا صفيا للدرس مثل وسيلة تعليمية أو بحث .**
10. حسن علاقاتك مع المعلمين.
11. حافظ على النظام والنظافة في المنزل والفصل والمدرسة.
12. لا تتعود على الغياب عن المدرسة إلا للضرورة القصوى.
13. احرص على الرفقة الصالحة.
14. لا تطل الجلوس أمام التلفاز أو الكمبيوتر.
15. احمل معك دائما مذكرتك الخاصة لكتابة معلومة أو رقم هاتف أو موعد ..إلخ.
16. استخدم أي موهبة تمتلكها للتفوق الدراسي مثل : الخطابة - الخط - الإنشاد- الرسم ..
17. الأخلاق الحميدة تقود إلى التميز والتفوق .

18. فكر دائما بالتفوق والحصول على المركز الأول ، ولكن مع المنافسة الشريفة . (وفي ذلك فليتنافس المتنافسون).

19. يستطيع المعلم أن يكلف الموهوبين بإعداد بحوث خاصة يمكن أن يظهر فيها التلميذ تفوقه ، ويفضل أن تكون هذه البحوث مرتبطة بالمناهج الدراسية.

20. يستطيع المعلم أن يوجه تلاميذه الموهوبين إلى شغل أوقاتهم في قراءات حرة مفيدة ، ويتطلب هذا أن يدرس ميول تلاميذه واهتماماتهم ، ويعمل على توفير الكتب ومصادر المعلومات التي يحتاجونها ويميلون إلى قراءتها.

21. تذكر أن عناصر ومتطلبات النجاح هي : الراحة والهدوء - عدم الشكوى والتذمر - الصمود عند الفشل وعدم اليأس - التفاؤل - المثابرة - خدمة الناس.

22. لا بد من تكاتف المدرسة والمنزل والمجتمع لإخراج طلبة متفوقين ومتميزين ومبدعين.



الخاتمة

أنت قادر بإذن الله سبحانه وتعالى على أن تتحمل مسؤولية تحصيلك الدراسي ، عليك بتقوى الله والاستعانة به والتوكل عليه في كل أمور الحياة، استحضر أهمية العلم في الحياة وصنع المستقبل وخدمة النفس والمجتمع، وتحقيق المركز المحترم في المجتمع .

استعن بالله ولا تعجز، وأعلم أن ما أصابك لم يكن ليخطأك، وأن ما أخطئك لم يكن ليصيبك، وأن الدنيا لو اجتمعت على أن يضروك بشيء لم يضروك إلا بشيء قد كتبه الله عليك، وأن الدنيا لو اجتمعت على أن ينفعوك بشيء لم ينفعوك إلا بشيء قد كتبه الله لك ، استخدم سلاح الدعاء بالتوفيق والسداد دائماً .

أحرص على أداء الصلاة في وقتها في المسجد فهي تنظم الوقت وتبعث الحيوية والنشاط وتجدده ، عليك بأعمال البر و أهمها بر الوالدين .

الطموح كنز لا يفنى: لا يسعى للنجاح من لا يملك طموحا ولذلك كان الطموح هو الكنز الذي لا يفنى ، فكن طموحا وانظر إلى المعالي .

تذكر دائماً أن الدور المطلوب منك الآن هو التعلم و الدراسة ما دمت طالباً ، و أن التوفيق من الله والأسباب من الإنسان .

وآخر دعوانا أن الحمد لله رب العالمين

محمود البلوشي

المراجع

م	المرجع	المؤلف
1.	القرآن الكريم	
2.	رياض الصالحين	النووي
3.	لسان العرب	ابن منظور الإفريقي
4.	هكذا هزموا اليأس	د.سلوى العضيدان
5.	متعة الفشل	علي الطاهر عبدالسلام
6.	مفتاح النجاح (قرص مضغوط)	عائض القرني
7.	استخدم ذاكرتك	توني بوزان
8.	خريطة العقل	توني وباري بوزان
9.	إدارة الوقت	د.ابراهيم الفقي
10.	ابدأ بالأهم ولو كان صعبا	برأيان تريسي
11.	أيقظ قواك الخفية	انتوني روبنز
12.	سيكلوجية المذاكرة	محمد كامل عبدالصمد
13.	مهارات المذاكرة	همام ناصف
14.	9 أسرار لحفظ القرآن الكريم	مجدي فاروق عبيد
15.	أساسيات إدارة الوقت	د.بشير العلاق
16.	طريق التفوق الدراسي	محمود أحمد عبدالقادر

المؤلف في سطور

الاسم : محمود بن علي بن حسن البلوشي

مسمى الشهرة :عبقري الرياضيات

الحالة الاجتماعية : متزوج

الجنسية : عماني

البريد الالكتروني: mah_asm91@hotmail.com

❖ الامتيازات والانجازات والاعتمادات العالمية والدولية والمحلية

- حائز على درجة مدرب محترف معتمد من جامعة الملك عبدالعزيز بالسعودية.
- حائز على درجة مدرب معتمد لبرنامج CoRT لتعليم التفكير من مركز ديبونو بالاردن.
- حائز على درجة مدرب معتمد لبرنامج TRIZ لحل مشكلات بطرق إبداعية من مركز ديبونو بالاردن.
- حائز على درجة مدرب معتمد تحليل الشخصية عن طريق خط اليد والتوقيع من الاكاديمية الدولية لتحليل خط اليد بفرنسا.
- حائز على درجة مدرب معتمد في برنامج سكامبر للتفكير الإبداعي من مركز ديبونو بالاردن .
- حائز على درجة ممارس معتمد في التعلم السريع من مركز التعلم السريع بالولأيات المتحدة الامريكية.
- حائز على درجة ممارس معتمد في برنامج مهارات التفكير للاطفال من مركز ديبونو بالاردن .
- حائز على درجة ممارس معتمد في برنامج مهارات التفكير من جامعة الملك عبدالعزيز بالسعودية .
- حائز على درجة دبلوم البرمجة اللغوية العصبية من مركز البرمجة اللغوية العصبية بكندا.
- حائز على شهادة تميز من جامعة السلطان قابوس.
- حائز على أكثر من 200 شهادة مشاركة من مختلف المؤسسات التعليمية في سلطنة عمان.
- حاصل على شهادة مشاركة في ملتقى معلمي الرياضيات من قبل مديرية مسقط.

- حاصل على شهادة مشاركة في ملتقى معلمي الرياضيات من قبل مديرية الباطنة شمال.
- حاصل على شهادة مشاركة في ملتقى معلمي الرياضيات من قبل الاشراف التربوي بالسيب .

❖ المشاركات الاعلامية

- استضيف في قناة عمان في برنامج شطآن المساء (17 / 8 / 2008م).
- استضيف في قناة mbc في برنامج صباح الخير يا عرب (2 / 6 / 2009 م)
- استضيف في قناة عمان2 في برنامج أحلى صيف (2 / 8 / 2009م)
- استضيف في قناة أبوظبي في برنامج خطوة (3/ 5 / 2010م)
- أستضيف في قناة الامارات في برنامج صباح الامارات
- استضيف في قناة عمان في برنامج على السحور في رمضان 2012م . (7 / 8 / 2012 م)
- استضيف قي قناة عمان في برنامج أنت كما تريد .. (1 / 7 / 2012م)
- استضيف في قناة رأس الخيمة برنامج راك شو للنجوم .
- استضيف في قناة mbc في برنامج mbc في اسبوع .
- استضيف في قناة عمان في برنامج قهوة الصباح.
- قدم سلسلة حلقات في قناة عمان (برنامج قهوة الصباح) وقدم أيضا برامج في إذاعة السلطنة برنامج الشباب والعام .
- استضيف في حوار صحفي جريدة عمان و جريدة الشبيبة وجريدة الوطن .
- استضيف في حوار صحفي جريدة المسار (جامعة السلطان قابوس).

والله ولي التوفيق

المؤلف في سطور

محمود بن علي بن حسن البلوشي

مسمى الشهرة :عبقري الرياضيات الجنسية : عماني

الامتيازات والإنجازات والاعتمادات العالمية والدولية والمحلية

- حائز على درجة مدرب محترف معتمد، ودرجة ممارس معتمد في برنامج مهارات التفكير من جامعة الملك عبدالعزيز في السعودية.
- حائز على درجة مدرب معتمد لبرنامج (CoRT) لتعليم التفكير، ودرجة مدرب معتمد لبرنامج (TRIZ) لحل المشكلات بطرق إبداعية، ودرجة مدرب معتمد في برنامج سكامبر للتفكير الابداعي، ودرجة ممارس معتمد في برنامج مهارات التفكير للاطفال من مركز ديبونو في الأردن .
- حائز على درجة مدرب معتمد في تحليل الشخصية عن طريق خط اليد والتوقيع من الأكاديمية الدولية لتحليل خط اليد في فرنسا.
- حائز على درجة ممارس معتمد في التعلم السريع من مركز التعلم السريع في الولايات المتحدة الأمريكية.
- حائز على درجة دبلوم البرمجة اللغوية العصبية من مركز البرمجة اللغوية العصبية في كندا.
- حائز على شهادة التميز من جامعة السلطان قابوس.
- حائز على أكثر من ٢٠٠ شهادة مشاركة من مختلف المؤسسات التعليمية في سلطنة عمان.
- حاصل على عدة شهادات مشاركة في ملتقيات معلمي الرياضيات في كل من مديرية مسقط، و مديرية الباطنة شمال، و الإشراف التربوي بالسيب.

المشاركات الإعلامية

- استضيف في عدة قنوات تلفزيونية وإذاعية للحديث حول قضايا تربوية واجتماعية وثقافية وفي مجالات تخصصه الآنفة، ومنها: قناة عمان، وقناة mbc، وعمان ٢، وقناة أبو ظبي، و قناة الإمارات ، و قناة رأس الخيمة. كما قدم سلسلة حلقات في قناة عمان (برنامج قهوة الصباح) وقدم ايضا برامج في إذاعة السلطنة برنامج الشباب العام .
- أجريت معه مجموعة من الحوارات الصحفية في جريدة عمان و جريدة الشبيبة وجريدة الوطن، وجريدة المسار (جامعة السلطان قابوس).

البريد الالكتروني: mah_asm91@hotmail.com




ISBN 995718319-2
9 789957 183196



دار المناهج للنشر والتوزيع
Dar Al-Manahej Publishers
عمان-شارع الملك الحسين- عمارة الشركة المتحدة للتأمين
تلفاكس ٤٦٥٠٦٢٤ ص. ب ٢١٥٣٠٨ عمان ١١١٢٢ الأردن
daralmanahej@gmail.com
www.daralmanahej.com
تصميم الغلاف: محمد أيوب